



Aus Spaß am Sport!

Liebe Sportlerinnen und Sportler, verehrte Freunde des TSV Grünwald,



Dr. Christine Paeschke
Vorsitzende

das Jahr 2015 war geprägt von Veränderungen. In der letzten Mitgliederversammlung fanden Neuwahlen des Vorstandes statt: Richard Laeverenz schied als stellvertretender Vorsitzender aus, Nadja Wojak als Pressewartin. Ich möchte mich bei ihnen ganz herzlich für das ehrenamtliche Engagement im Vorstand bedanken.

Neu wurden gewählt: Bernhard Seidl als stellvertretender Vorsitzender, Alexander von Borries als Jugendwart, die Stelle des Presswartes ist vakant.

Es wurde auch eine Erhöhung des Mitgliedsbeitrages genehmigt, um u.a. die Geschäftsstelle personell besser ausstatten zu können. Dies wurde wie folgt umgesetzt: Angela Grothe und Carolin Paeschke wurden durch den Geschäftsstellenleiter Nikolai Dlugi ersetzt, für den Parteiverkehr wurde Claudia Bader neu eingestellt.

Im Bereich Renovierung gibt es viel zu berichten: Im Juni wurde der neue attraktive Hockey-Kunstrasenplatz der Hockeyabteilung mit einer Feier übergeben. Da er eine Fußbodenheizung hat, die einmalig in Deutschland ist, kann er im Winter auch ausgiebig von den Fußballern genutzt werden.

In einem baulichen Kraftakt wurden in den Sommerferien, sowohl die Helmi-Mühlbauer-Halle, als auch die Schulturnhalle mit einem neuen Boden ausgestattet.

Die Schulturnhalle wurde zusätzlich energetisch saniert, bekam eine Fußbodenheizung (alles Dank Geothermie!), wobei sich die Karateka besonders wohl fühlen, weil sie keine kalten Füße mehr bekommen.

Einen ausdrücklichen besonderen Dank an die Gemeinde und die Freizeitpark GmbH.

Ein Wermuttropfen ist, dass die Helmi-Mühlbauer-Halle in den Sommerferien 2016 nochmals geschlossen werden muss, da die Prallwände aus Sicherheitsgründen erneuert werden müssen. Ebenso ist unser Ballettsaal erst im Herbst 2016 wieder bezugsfähig, da sich bei der Dachsanierung größere Probleme ergeben haben. Die Ballettabteilung wurde deshalb in die Trachtenstube im Bürgerhaus ausgelagert. Hier möchte ich mich ganz herzlich bei Hans Häusler und dem Trachtenverein für die Überlassung bedanken. Es ist doch schön, zu erleben, wie Grünwald und die Vereine in Notlagen zusammenstehen. Die Abteilung Jazz Dance und Yoga fanden im Freizeitpark Unterschlupf.

Am 18.7.2015 fand bei herrlichem Wetter unser Sommerfest am Sportplatz an der Keltenstrasse und in der Helmi-Mühlbauerhalle statt. Dazu lesen Sie bitte den gesonderten Bericht. Aber vorweg schon herzlichen Dank an die Organisatoren Caro und Ario.

Es war ein Riesenerfolg und ich bedanke mich für die engagierte Teilnahme der

Abteilungen, die einen Einblick in ihre sportliche Arbeit gaben, bei Familie Achatz für die Grillspezialitäten und beim Isartalexpress für den fetzigen Ausklang am Abend.

Zur gleichen Zeit veranstaltete die Fußball Jugend Abteilung im Freizeitpark ein riesiges Fußballturnier, ebenfalls mit Verköstigung. Der Freizeitpark platzte aus allen Nähten. Kinder und Eltern hatten großen Spaß und waren voll begeistert. Ich bedanke mich bei Kristijan Prosevc und seinem Team für die enorme logistische Vorbereitung und reibungslose Durchführung.

Noch ein Highlight gab es am 5.12.15: da fand die bayerische Meisterschaft im Badminton in der Helmi-Mühlbauer-Halle statt. Es war ein beeindruckendes Event per live Übertragung ins Internetfernsehen. Danke an Manfred Redl und Dieter Klesser.

Erfreulicherweise hat die Erdwärme Grünwald ihr Sponsoring für die Fußballabteilung um 2 Jahre verlängert. Ein großes Dankeschön an den Geschäftsführer Andreas Lederle

Zum Schluss möchte ich wieder ein großes Dankeschön an alle Trainer/innen und Übungsleiter/innen aussprechen, die mit großer Fachkenntnis und Herzblut, Groß und Klein, Alt und Jung die Freude am Sport vermitteln.

Viel Spaß beim Lesen der Abteilungsberichte, bei deren Autoren ich mich auch herzlich bedanke.

Unseren Mitgliedern wünschen wir ein gesundes und erfolgreiches Sportjahr 2016. Bleiben Sie uns treu.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Christine Paeschke
Vorsitzende



**Aus Spaß
am Sport!**

www.tsv-gruenwald.de

TSV Grünwald.e.V.
Geschäftsstelle
Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstr.)
82031 Grünwald
Telefon: 089/6414270
info@tsv-gruenwald.de

Inhalt

Einladung zur Mitgliederversammlung.....Seite 6

Vereinsvorstand.....Seite 7

Geschäftsbericht 2015.....Seite 8-9

Informationen.....Seite 10-11

TSV sagt Dankeschön/Eisstockturnier.....Seite 12-13

Abteilungsleiter & Ansprechpartner.....Seite 14-15

Vereinsleben/SommerfestSeite 47

In Gedenken.....Seite 93



Aerobic.....Seite 18-19



Badminton.....Seite 20-21



Ballett.....Seite 22-25



Baseball /Softball.....Seite 26-27



Basketball.....Seite 28-31



Einrad-Akrobatik-Jonglage.....Seite 32-33



Fechten.....Seite 34-35



Fußball.....Seite 36-37



Fußball (Jugend).....Seite 38-40



Gymnastik / Sensofitness.....Seite 42-45

	HockeySeite 46-48		Tai Chi ChuanSeite 70-71
	JudoSeite 50-51		Tanz / JazzdanceSeite 72-74
	Ju-JutsuSeite 52-53		Therapeutische GymnastikSeite 76-77
	KarateSeite 54-56		TischtennisSeite 78-79
	KoronarSeite 58-59		TrampolinSeite 80
	Leichtathletik/KinderSeite 60-61		TriathlonSeite 82-83
	Nordic WalkingSeite 62-63		TurnenSeite 84-87
	Qi GongSeite 64-65		VolleyballSeite 86-87
	RückengymnastikSeite 66-67		YogaSeite 88-89
	SchwimmenSeite 68-69		

Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung (Hauptversammlung)
des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.

Am Montag, den 2. Mai 2016, 19:30 Uhr
in der Vereinsgaststätte, Dr.-Max-Str. 20,
82031 Grünwald

Tagesordnung

Begrüßung - Grußworte - Totenehrung - Ehrungen

- 1.) Bericht des Vereinsvorstandes
- 2.) Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
- 3.) Aussprache über die Berichte
- 4.) Entlastung des Vereinsvorstandes
- 5.) Beschlussfassung über vorliegende Anträge
- 6.) Festsetzung der Mitgliedsbeiträge und außerordentlichen Umlagen
- 7.) Verschiedenes

Anträge, die nach § 8 der Vereinssatzung von den Mitgliedern, vom Vereinsvorstand, vom Hauptausschuss und von den Ausschüssen und Abteilungen gestellt werden können, müssen mindestens 8 Tage vor der Mitgliederversammlung schriftlich bei der Vereinsvorsitzenden, Dr. Christine Paeschke, Nibelungenstr. 4, 82031 Grünwald vorliegen.

Stimmberechtigt sind in der Mitgliederversammlung nach §6 der Vereinssatzung alle Mitglieder ab vollendetem 16. Lebensjahr.

Die Vorstandschaft würde sich freuen, wenn eine möglichst große Anzahl von Vereinsmitgliedern dieser Einladung folgen könnte.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Christine Paeschke
Vereinsvorsitzende

Vereinsvorstand von 2016

Ehrenvorsitzender

Dr. Ulrich Börm (089) 6415252
Gereutplatz 3,
82031 Grünwald

Vorsitzende

Dr. Christine Paeschke (089) 64132 26
Nibelungenstr. 4,
82031 Grünwald
christine.paeschke@tsv-gruenwald.de

Stellvertreter

Bernhard Seidl (089) 6417325
Nibelungenstr. 18,
82031 Grünwald
bernhard.seidl@tsv-gruenwald.de

Stellvertreter

Willi Mühlbauer (089) 64911530
Am Wildwechsel 9a,
82031 Grünwald
willi.muehlbauer@tsv-gruenwald.de

Frauenwart

Stefanie Hepp (089) 64919665
Gereutplatz 2a,
82031 Grünwald
stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de

Schatzmeister

Dr. Martin Eisele (089) 69989845
Geschwister-Scholl-Str. 1a,
82031 Grünwald
martin.eisele@tsv-gruenwald.de

Kommisarischer Technischer Leiter

Manfred Redl (089) 64939871
Hubert-Hopf-Str. 4a, Büro (089) 64162458
82031 Grünwald
manfred.redl@tsv-gruenwald.de

Schriftführer

Walter Hornauer 0172 5972276
Dr.-Max-Str. 14,
82031 Grünwald

Jugendwart

Alexander von Borries 0160 98921957

Geschäftsbericht 2015

A EINNAHMEN	
Beiträge	606.864,39 €
Spenden	11.535,97 €
Spieleinnahmen / Aufführung	4.065,00 €
Sportveranstaltungen	10.683,00 €
Zinseinkünfte	1.020,95 €
Zuschüsse	265.758,99 €
Ausbildungsvergütungen	750,00 €
Sponsoring	23.800,00 €
Anzeigen Jahresheft	1.761,20 €
Grillfest	4.267,88 €
Geräteverkauf	550,00 €
EINNAHMEN gesamt	931.057,38 €

B AUSGABEN	
Abschreibung / Abgang BW	9.817,80 €
Fahrzeugaufwand	13.430,89 €
Personalkosten	484.383,29 €
Mieten	211.548,28 €
Mitgliederkosten / Jahresheft	12.180,08 €
Reisekosten	24.945,19 €
Reparaturen	1.480,91 €
Sportbetrieb	90.648,05 €
Steuern	4.713,43 €
Verbandskosten, Abgaben, Beiträge	34.764,03 €
Versicherungen	21.206,57 €
Verwaltung	9.646,89 €
Bankgebühren	628,66 €
Bankzinsen	4,03 €
Vorstandsaufwendungen	2.295,00 €
Grillfest Waren / Kosten	2.905,07 €
AUSGABEN gesamt	924.598,17 €

C ÜBERSCHUSS 2015	6.459,21 €
--------------------------	-------------------

Geschäftsbericht 2015

FINANZMITTELAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2015	
Transitkonto	533,70 €
Girokonten	270.169,89 €
Kassen	3.982,13 €
Sparbuch Jugend-Fußball	0,00 €
GESAMTGUTHABEN	274.685,72 €

KAPITALFLUSSAUFSTELLUNG ZUM 31.12.2015	
Guthaben per 31.12.2014	289.219,01 €
Anlagegüter per 31.12.2014	24.458,00 €
+ Zugänge	30.810,30 € + 9.817,80 €
- Abschreibung	9.702,85 € - 19.702,85 €
Anlagegüter per 31.12.2015	45.450,50 €
Überschuss 2015	+ 6.459,21 €
Guthaben per 31.12.2015	274.685,72 €

MITGLIEDER	
Mitglieder zum 31.12.2014	4.242
Mitglieder zum 31.12.2015	4.206
Zuwachs Mitglieder	36

Vereinsvorsitzende
Dr. Paeschke

Schatzmeister
Dr. Eisele

Kassenrevisor/in
Mastrodonato/Kessler

Informationen

GESCHÄFTSSTELLE

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Dr. Max-Str. 20, 82031 Grünwald
Tel.: (089) 641 42 70, Fax: (089) 641 06 75
info@tsv-gruenwald.de
Montag bis Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr

ANSPRECHPARTNER

Nikolai Dlugi (Geschäftsstellenleiter)
Jessica Schade, Claudia Bader, Peter Gantner

HAUSMEISTER

- Turnhalle Volksschule, Helmi-Mühlbauer-Halle,
Sportplatz Keltenstraße
Harald Vorwerk, Tel.: 0172 836 76 71
- Gymnasium
Lissl, markus.lissl@tsv-gruenwald.de
Grötschel, groetschel@gymnasium-gruenwald.de
- Grünwalder Freizeitpark
Tel: 0176 16418910

FITNESSRAUM

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Dr. Max-Str. 20
Weitere Informationen in der Geschäftsstelle

VEREINSGASTSTÄTTE

Helmi-Mühlbauer-Halle (Eingang Keltenstraße)
Wirte: Bärbel und Hugo Achatz
Tel: 089-64167740
Montag ist Ruhetag!

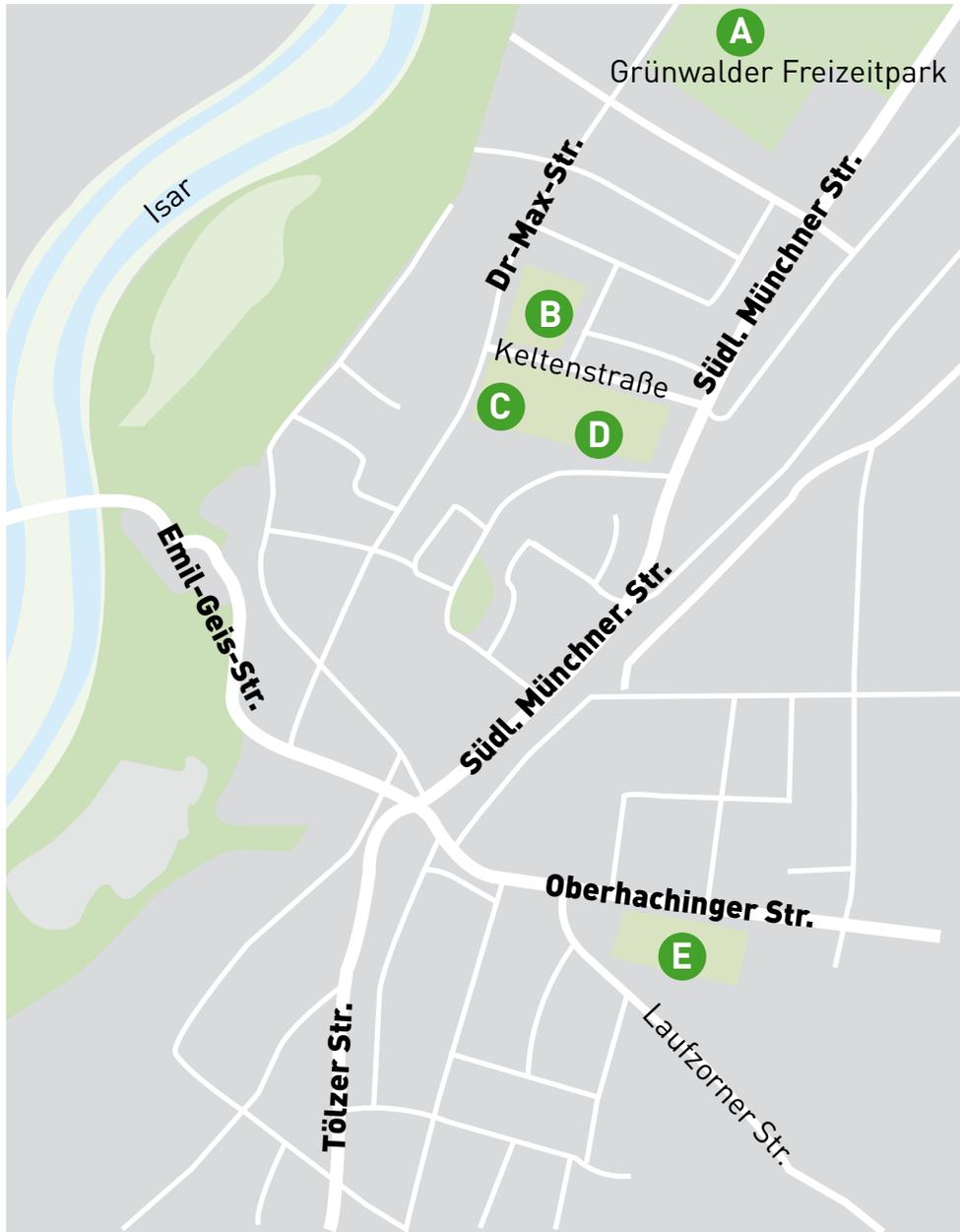
BANKVERBINDUNG

VR Bank München Land
Konto-Nr. 22 50 02, BLZ 70 16 64 86
IBAN DE17 7016 6486 000 2250 02
BIC GENODEF1OHC

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
Konto-Nr. 22218655, BLZ 702 501 50
IBAN DE55 7025 0150 0022 2186 55
BIC BYLADEM1KMS

All unsere Informationen finden Sie auch unter
www.TSV-GRUENWALD.de

Informationen



ÜBUNGSSTÄTTEN IN GRÜNWALD

- A** **Grünwalder Freizeitpark**
Turn-, Spiel- und Schwimmhalle
sowie Sportplätze des
Grünwalder Freizeitparks
Südliche Münchner Str. 35c
Verwaltung: Tel: (089) 641 89 10
- B** **Helmi-Mühlbauer-Halle**
Dr.-Max-Str. 20
- C** **Turnhalle & Gymnastikraum
bei der Volksschule Grünwald**
Dr.-Max-Str. 18
(Eingang Keltenstraße)
- D** **Sportplatz an der Keltenstraße**
- E** **Gymnasium Grünwald**
Laufzorer Straße 1

Der TSV sagt Dankeschön....

... all unseren großzügigen Spendern! Auch im Jahr 2015 wurde unser Verein wieder mit vielen Sach- und Geldspenden unterstützt. Gerade in der aktuellen Zeit, in der viele Fördermittel gekürzt oder gar komplett gestrichen werden, sind Vereinsbetrieb und Sportler des TSV Grünwald auf Zuwendungen jeglicher Art angewiesen.

Die gesamte Fußballabteilung bedankt sich bei ihrem Sponsor

Erdwärme Grünwald GmbH

für die überaus großzügige Zuwendung und Unterstützung!

Auch die Fußballjugend im Einzelnen, freute sich über Förderung von:

Willi Mühlbauer

Kristijan Prosevc

Bavaria Studio Art

Nordmovie GmbH

Thomas Kienzle

Kai Stock

Michael Paulus

Olaf Schimmel

Stefan Häckel

Simone Suttner

Westwing Online GmbH

An dieser Stelle sei auch ein herzlicher Dank an **alle Eltern** ausgesprochen, die mit kleinen Spenden ihre favorisierten Sportarten unterstützen.

Und nicht zuletzt danken wir der **Gemeinde Grünwald** für Ihre großzügige und langjährige finanzielle Unterstützung.



Eisstockturnier

Die Mannschaft des TSV belegte beim Eisstockturnier der Freunde Grünwalds am 6.12.15 zum 3. Mal, leider nicht in Folge, den **1. Platz** und gewann als Wanderpokal den alkoholisierten Eisstock. Der Inhalt lässt nun die Vorstandschaft nach langen Sitzungen vergnügt nach Hause gehen.



TSV Grünwald Sommerfest

Es war im Herbst 2014 in der Geschäftsstelle des TSV Grünwald als in einem Gespräch zwischen Caro und Ario die Idee entstand ein Sommerfest für den gesamten Verein zu organisieren.

Es sollte einerseits ein get together der Mitglieder, ein Austausch zwischen den Abteilungen und eine Werbeveranstaltung für den Verein werden. Kurzerhand wurde der Punkt in der Vorstandsrunde besprochen und genehmigt. Besonders erfreulich ist, dass sehr viele Abteilungen die Idee positiv aufgenommen und tatkräftig unterstützt haben.

In mehreren Vorbereitungstreffen wurde ein Rahmenprogramm mit den Beiträgen der Abteilungen organisiert. Das ganze natürlich in Abstimmung mit dem Vorstand, der Gemeinde und weiteren institutionellen Organisationen, damit das Sommerfest reibungslos ablaufen konnte.

Am 18. Juli 2015 war es dann soweit. Begrüßt wurden die Gäste und Mitglieder durch den Vorstand Frau Dr. Paeschke und dem Bürgermeister Herrn Jan Neusiedl. Bei strahlendem Sonnenschein fand dank der Beteiligung vielen Helferinnen und Helfer ein gelungenes Sommerfest statt.

So haben die Kinder vom Ballet eine sehr schöne und aufwendige Vorführung Ihrer Tanzkünste dem zahlreichen Publikum dargeboten, das Softball- Team hatte aufwendige Event- Module für Try- Outs zum Schlagen und Fangen organisiert, die Abteilung Fechten hat vom Verband ein Fechtmobil bestellt, bei dem die Gäste ihre Fähigkeiten ausprobieren konnten. Karate gab in der Helmi- Mühlbauer- Halle eine Vorführung, Tai Chi zeigte ihre Sportart unter freiem Himmel und auch hier konnten die Gäste gleich mitmachen. Die Abteilung Turnen hat einen Parcour in der Turnhalle aufgebaut und bei Basketball konnte man auf dem Freiplatz ein paar Körbe werfen. Die Jungs und Mädels von Hockey

zeigten in der Halle noch dem Publikum, wie es bei Hockey abgeht.

Familie Achatz sorgte mit einem BBQ für das leibliche Wohl. Am Abend spielte dann der IsartalXpress Rund um Peter Gantner in der Grundschulturnhalle und sorgte für eine fetzige Stimmung.



Dank allen Helferinnen und Helfern und den Beiträgen der Abteilungen war das Sommerfest ein voller Erfolg und wir danken allen sehr dafür.





Abteilungsleiter & Ansprechpartner

A Aerobic	Hepp, Stefanie stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de	(089) 64919665	G Gymnastik	Pemsel, Irmgard irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de	(089) 6414706
B Badminton	Redl, Manfred manfred.redl@tsv-gruenwald.de	0172 8696123	H Hockey	Andreas Fitzner andreas.fitzner@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270
Ballett	Corinna Schott corinna.schott@tsv-gruenwald.de	0174 9330494	J Jazz-Dance	Blum, Isabella isabella.blum@tsv-gruenwald.de	0173 3704743
Baseball / Softball	Wojak, Nadja nadia.wojak@tsv-gruenwald.de	0160 94957085	Judo	Bühl, Anton anton.buehl@tsv-gruenwald.de	(089) 74004944
Basketball	Naraghi, Ario ario.naraghi@tsv-gruenwald.de	0179 5985939	Ju-Jutsu	Monn, Alex alex.monon@tsv-gruenwald.de	(08170) 997730
F Fechten	Brandt, Thorsten thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de	0162 4011126	K Karate	Obermaier, Maximilian maxi.obermaier@tsv-gruenwald.de	(089) 18922655
Fussball	Seidl, Paul paul.seidl@tsv-gruenwald.de	(089) 6414165	Koronar	Kahle, Klaus klaus.kahle@tsv-gruenwald.de	(89) 64919550
Fussball (Jugend)	Prosevc, Kristijan kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de	0174 3459825	L Leichtathletik für Kinder	Kleiser, Ruth ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de	(089) 64911029

N	Nordic Walking/Sensofitness Bartel, Rosemarie rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de	089) 6411507	Triathlon Dr. Eisele, Martin martin.eisele@tsv-gruenwald.de	(089) 69989845	
Q	Qi Gong Schratzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	Turnen Wiemann, Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de	(089) 913577	
R	Rückengymnastik Kessler, Katharina katharina.kessler@tsv-gruenwald.de	(089) 6412385	Turnen f. Mutter, Vater & Kind Schratzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	
S	Schwimmen Harrer, Joachim info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270	Freizeitsport - Männer Stahl, Alfred alfred.stahl@tsv-gruenwald.de	(089) 6417107	
T	Tai Chi Chuan Westermeier, Hans hans.westermeier@tsv-gruenwald.de	(089) 6411900	V	Volleyball Braun, Uwe uwe.braun@tsv-gruenwald.de	(089) 6412487
	Therapeutische Gymnastik Simmer, Helmut helmut.simmer@tsv-gruenwald.de	(089) 6411491	Y	Yoga Gregori, Andrea andrea.gregori@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270
	Tischtennis Wiemann, Manfred manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de	(089) 913577			
	Trampolin Schratzenstaller, Sabine info@tsv-gruenwald.de	(089) 6414270			



Aerobic

Ansprechpartner: Hepp, Stefanie (089) 64919665 stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de



Aerobic ist ein den ganzen Körper umfassendes, ausgewogenes und intensives Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Aerobic besteht aus den fünf Bausteinen Warm up (Aufwärmen), Herz-Kreislauftraining, Cool down (Abkühlen), Muskelaufbauübungen und Stretching (Dehnübungen). Diese fünf Bausteine sind Pflichtprogramm. Der Kür sind keine Grenzen gesetzt. Wie man in den letzten Jahrzehnten beobachten konnte, haben sich die Übungen gelenkschonend weiterentwickelt, die Anhänger der Aerobic und die Sportartikelbranche erfreuen sich an einer Vielzahl immer wieder neuer Zusatzgeräte, auch Musikrichtungen aus aller Welt bestimmen neuerdings die Ausrichtung der Aerobic, - somit bleibt Abwechslung garantiert.



Egal ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ob trainiert oder untrainiert, ob vor der Arbeit oder nach der Arbeit, ob im Wasser oder in der Halle, - ein Ganzkörpertraining tut jedem gut.

Probieren Sie alle Kurse unverbindlich aus und finden Sie Ihr persönliches Wohlfühlprogramm. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Aqua-Aerobic

Die Stunden finden ganzjährig im Schwimmbad des Grünwalder Freizeitparks statt. Im Sommer je nach Wetter auch im Außenbecken.

Montag 8.00 – 9.00 Uhr und 19.15 – 20.15 Uhr

Mittwoch 8.00 – 8.45 Uhr und 8.45 – 9.30 Uhr

Freitag 9.00 – 10.00 Uhr



Monatlicher Sonderbeitrag 10 Euro!

Aerobic

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**

Power-Workout

**Montag 20.30 – 21.30 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**

Zumba

**Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
in der Helmi Mühlbauer Dreifachhalle**

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr im Ballettsaal

Step-Basic und Bodystyling



**Freitag 18.00 – 19.30 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer Dreifachhalle**

Pezzi & Flexi

**Montag 11.00 – 12.00 Uhr
in der Gymnastikhalle der Grundschule**

Im August 2015 haben die Renovierungsbauarbeiten des Ballettraums begonnen. Leider ist ein Ende der Arbeiten noch nicht absehbar. Die Zumbastunde am Donnerstag im Ballettraum wird nach Fertigstellung wie gewohnt bei Daniela Sahdo stattfinden.

Herzlichen Dank den Trainerinnen Astrid Simon und Helli Frenz für Ihre hervorragende und zuverlässige Arbeit zu später Stunde! Aus privaten und beruflichen Gründen können sie die Montagabendstunde von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr nicht mehr halten. Seit Februar 2016 unterrichtet Claudia Hochberg zur selben Zeit ein sehr motivierendes und anspruchsvolles Power-Workout. Sehr zu empfehlen!



Badminton

Ansprechpartner: Redl, Manfred 0172 8696123 manfred.redl@tsv-gruenwald.de



Ein wenig Geschichte, ein wenig Werbung, ein wenig wir.

Badminton ist die schnellste Ballsportart gemessen an der Geschwindigkeit, die der Ball nach dem Abschlag erreichen kann. Im August 2013 stellte Tan Boon Heong einen neuen Weltrekord mit 493 km/h auf. Dieser Rekord ist von Guinness World Records zertifiziert. In keiner anderen Sportart erreichen Bälle eine derart hohe Geschwindigkeit.

Bereits lange vor der Entstehung des Namens Badminton gab es Rückschlagspiele, die dem heutigen Federball ähnelten. In Indien gefundene Höhlenzeichnungen belegen, dass dort bereits vor 2000 Jahren mit abgeflachten Hölzern kleine, mit Hühnerfedern gespickte Holzbälle geschlagen wurden. Auch bei den Inkas und den Azteken waren Rückschlagspiele mit gefiederten Bällen bekannt. In Europa zur Zeit des Barock entwickelte sich ein unter dem Namen Battledore and Shuttlecock oder Jeu de Volant bekanntes Federballspiel zu einer der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen des höfischen Adels. Ziel bei dieser Variante des Federballspiels war es, dass zwei Spieler sich mit einfachen Schlägern einen Federball so oft wie möglich zuspielden, ohne dass dieser den Boden berührt.

Ein urkundlich erwähnter Rekord aus dem Jahre 1830 beläuft sich auf 2117 Schläge für einen Ballwechsel .

Das heutige Spiel verdankt seinen Namen dem englischen Landsitz des Duke of Beaufort aus der Grafschaft Gloucestershire. Auf diesem Landsitz mit dem Namen Badminton House wurde 1872 das von dem britischen Kolonialoffizier aus Indien mitgebrachte und als Poona bezeichnete Spiel vorgestellt. 1893 wurde in England der erste Badmintonverband gegründet, und schon 1899 fanden die ersten All England Championships statt, die heutzutage unter Badmintonanhängern den gleichen Stellenwert haben wie das Turnier von Wimbledon für die Tennisfreunde.

Bei Wettkämpfen wird in den höheren Spielklassen und auf internationaler Ebene mit Naturfederbällen gespielt. Der Kopf ist aus Kork, der Federkranz besteht in der Regel aus 16 Gänse- oder Entenfedern, die in den Kork eingeklebt und miteinander verschnürt sind. Federbälle werden hauptsächlich in Asien handgefertigt und zeichnen sich durch besondere Flugeigenschaften aus, Durch die spezielle Anordnung der Federn wird der ca. 5 g leichte Naturfederball während des Fluges von der durchströmenden Luft in Rotation um seine Längsachse versetzt, wodurch der Flug stabilisiert wird. Dennoch wird er in besonderem Maße von den Umgebungsbedingungen wie Temperatur, Luftdruck und Luftfeuchtigkeit beeinflusst. So können Flughöhe, Geschwindigkeit und damit Reichweite eines lang geschlagenen Balles in Hallen unterschiedlicher Höhenlage stark variieren

Am Samstag den 5. Dezember trafen sich Bayerns Badmintonathleten um die Meistertitel 2015/2016 zu erlangen. Aufgrund der geringeren Teilnehmerzahl wurde das Turnier nur an einem Tag ausgespielt. Nach herzlicher Begrüßung durch den Veranstalter TSV Grünwald, der 3. Bürgermeisterin und der Vizepräsidentin des BBV, starteten die gemischten Doppel recht zügig, dank der sehr guten Organisation des Veranstalters. Von Beginn an wurden die Begegnungen vom BSTV4 aufgezeichnet und teilweise auch live ins Netz gestellt. Auch zwischengeschaltete Interviews der Sieger durch Trevor Stewart lockerten die Veranstaltung auf. Nicol Schnurrer und Lucas Böhnisch im Mixed zeigten sich als erster mit ihrem neuen Meistertitel. Im Herreneinzel kämpfte sich der 18-jährige Noah Gnaljan an die Spitze, für einige nicht überraschend.

Der Titel im Herrendoppel war nach Abwesenheit der letzt-

jährigen Sieger fällig für die Vizemeister 2014/2015, Thomas Nirschl und Felix Hoffmann. Das Dameneinzel ging an Nicol sowie auch das Doppel mit ihrer Partnerin Verena Roth. Die Bezirksligaspieler des Landesverbandes Bayern kämpften am Samstag 5. Dezember in Grünwald ebenfalls um ihre Meistertitel. Neben der Bayerischen Einzelmeisterschaft ging es in der Bezirksklassenmeisterschaft nicht minder heiß her. Startberechtigt waren deutsche und ausländische Staatsangehörige ab dem Alter von 15 mit Spielberechtigung für einen Verein des LV Bayern. Herren- und Dameneinzel wurden im doppelten KO-System, andere Disziplinen nach dem einfachen KO System ausgetragen und brachten interessante Begegnungen.

Die Sieger und Platzierten erhielten interessante Tellerpokale, gerade richtig zur Adventszeit. Zum Schluss konnte sich jeder Teilnehmer noch einen Schokoladen-Nikolaus mitnehmen und die anstehenden Vereinsweihnachtsfeiern erreichen.



Ein herzliches Dankeschön gilt den Ausrichtern und allen Offiziellen der Veranstaltung.

Ein weiteres **Highlight findet am 2.+ 3.04.2016 in der Dreifachhalle des Gymnasium in Grünwald** statt. Es ist die Südostdeutsche (Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen) Mannschaftsmeisterschaft der Schüler und Jugend. Berichte davon im nächsten Heft.



Ballett

Ansprechpartner: Schott, Corinna 0174 9330494 corinna.schott@tsv-gruenwald.de



Geleitet wird die Abteilung von der Ballettpädagogin und ehemaligen Tänzerin der Bayerischen Staatsoper, Corinna Schott.

In ihren aktiven Jahren wurde sie mit den großen, klassischen Balletten vertraut und arbeitete mit vielen berühmten Choreographen und Tänzern zusammen. 1984 gründete sie ihr eigenes Tanzstudio in Ebersberg, das sie 26 Jahre leitete. Dabei brachte sie zahlreiche Aufführungen mit eigenen Choreographien erfolgreich auf die Bühne.

Der Unterricht im Bereich Kreativer Kindertanz erfolgt seit 4 Jahren durch Frau Sandra Buchfelner-Romanelli.

Ihre Ausbildung begann in der Heinz-Bosl-Stiftung an der Ballettakademie. Erweitert wurde sie mit dem Zusatzstudium in den Modernen Tänzen an der Iwanson International school of contemporary. Seit 15 Jahren unterrichtet sie Kinder und Jugendliche in den verschiedenen Tanzarten. Des Weiteren war sie über mehrere Jahre für Showtanz als Choreographin tätig.





Mit dem Ballettunterricht möchten sie vor allem versuchen, den Schülerinnen nicht nur die Kunst des klassischen Tanzes, sondern auch die Freude an Bewegung, Ausdruck und Musik nahe zu bringen. Zudem lernen die Kinder, dass Ausdauer, Üben und Disziplin unentbehrlich sind, um gemeinsam eine Choreographie umzusetzen.

Beim Kreativen Kindertanz steht das spielerische Erlernen der ersten Schritte im Vordergrund.

Im letzten Jahr nahmen etwa 90 Kinder am Ballett-Unterricht teil. Dabei wurde der Unterricht in 4 Stufen angeboten, nämlich als Kreativer Kindertanz, Ballett für Anfänger, Ballett-Aufbaukurs sowie für Fortgeschrittene mit Spitzentanz. Der Unterricht umfasste 9 Stunden/Woche. Erfreulich war die regelmäßig zahlreiche und pünktliche Teilnahme der Mädchen, die mit Begeisterung und Ausdauer an den oft anstrengenden Übungen teilnahmen und gute Fortschritte erzielten.



Höhepunkt des Jahres war die Teilnahme am Sommerfest des TSV, bei der sich die Ballettabteilung mit Übungen des klassischen Balletts sowie Szenen aus dem vertanzten Märchen „Die Mondprinzessin“ präsentieren konnte. Die zahlreichen Zuschauer dankten den jungen Künstlerinnen mit viel Applaus.

Im Herbst haben sich erfreulicherweise viele neue Nachwuchstänzerinnen angemeldet.

Zum Anfang des Schuljahres musste die Ballettabteilung aufgrund des Umbaus der Schule bzw. des bisher genutzten Ballettsaals vorübergehend in neue Räume umziehen und für die notwendige Ausstattung sorgen. Derzeit findet der Unterricht für den kreativen Kindertanz im OG der Helmi-Mühlbauer Halle und die fortgeschrittenen Ballettkurse im Bürgerhaus Grünwald statt.

2016 ist im November wieder eine Bühnenaufführung aller Ballettklassen im Bürgerhaus vorgesehen.

Kreativer Kindertanz I und II (ab 4 Jahre)

Mit viel spielerischen Elementen beginnt eine tänzerische und musikalische Früherziehung in diesen Stunden.

Donnerstag 15:45 – 16:30 (I)
Donnerstag 16:30 – 17:15 (II)

Pre-Primary (ab 5 Jahre)

Zu den spielerischen Elementen der tänzerischen Ausbildung kommen die Anfänge des klassischen Tanzes und die Einstudierung leichter Choreographien hinzu.

Donnerstag 17.15 – 18.00 Uhr
Freitag 14.45 – 15.30 Uhr

Grade I (7-10 Jahre)

Dieser Kurs baut auf den Ballett-Anfängerkursen auf. Wir erweitern das erlernte Anfängerprogramm mit neuen Schritten und getanzten Geschichten. Ziel ist, das Gelernte auch bei Bühnenaufführungen zeigen zu können.

Freitag 15.30 – 16.30 Uhr

Grade II (9-11 Jahre)

Ihr habt bereits viel Ballett-Vorerfahrung und darauf bauen wir spielerisch auf. Dabei werden Übungen an der Stange und das Erlernen von Tänzen unterrichtet. Ziel ist, das Gelernte auch bei Bühnenaufführungen zeigen zu können.

Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

Senior Grade (ab 13 Jahre)

Für diesen Kurs benötigt man eine langjährige Vorerfahrung. Erarbeitet werden die Verfeinerung der Technik, Choreographien und der Spitzentanz. Ziel ist, das Gelernte auch bei Bühnenaufführungen zeigen zu können.

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Freitag 16.30 – 18.00 Uhr

Sonderbeiträge (Stand 7/2015):

Ballett 1 Std. 16 € / 1,5 Std. 21 € / 3 Std. 33,50 €





Baseball/Softball

Ansprechpartner: Wojak, Nadja 0160 94957085 nadja.wojak@tsv-gruenwald.de www.jesters.de



Die „Grünwald Jesters“ - Abteilung für Softball und Baseball - können auf ein ereignisreiches Jahr zurück blicken! Die vier Teams im Spielbetrieb - Damen, U13-Mädchen, Baseball und Tossball - erzielten sportliche Erfolge und die Baseball-Zwerge waren fleißig im Trainingsbetrieb. Eine Besonderheit war die Anschaffung neuer Trikots für den Nachwuchsbereich, der von engagierten Eltern zeitaufwendig organisiert und mit Teilspenden finanziell unterstützt wurde. Alle Beteiligten waren sich einig, dass unsere Spieler einen professionellen und einheitlichen Auftritt mehr als

verdient hatten und so war die Freude auf allen Seiten groß, als die Lieferung gerade noch rechtzeitig vor Saisonbeginn ankam. Um auf unseren Randsport im Verein aufmerksam zu machen, beteiligte sich die Abteilung in großem Maße beim TSV Sommerfest. Mit einem Schlagtunnel und einer Wurfstation erhielten alle Besucher die Möglichkeit einmal selbst den Schläger zu schwingen und ihre Wurfgeschwindigkeit messen zu lassen.

Auch regional bemühten sich die Grünwald Jesters den Baseballsport bekannter zu machen mit einem Stand auf dem Streetlife Festival in München. Über zwei Tage stellten wir wieder beide Eventmodule aus und bewarben interaktiv den Baseballsport im Großraum München.

Die Nachwuchsteams nehmen weiterhin neue Mitglieder auf und bieten Interessenten gerne ein Probetraining an!

◀ Neues Mädchen-Trikot, Chantal Reichert

Teeball

Coach Audrey Ekeson widmete sich auch 2015 wieder unseren Kleinsten mit viel Liebe und Geduld! Die Mädchen und Jungs von 4 bis 7 Jahren lernten Baseball spielerisch kennen: Fangen mit einem Baseball-Handschuh, Abschlagen vom Tee und Werfen!

Baseball

So sehen Sieger aus! Die Mannschaft unserer „Tossis“ hat 2015 sehr viel erlebt: neuer Trainer, Bayerische Vizemeisterschaft und für Einige die Steigerung von Tossball zu richtigen Baseball! Die 8- bis 12-Jährigen gewannen bereits Anfang 2015 ein Hallenturnier in Rosenheim und legten damit den Grundstein für eine erfolgreiche Saison. Unter den Coaches German Estevez und Audrey Ekeson setzte das Team diesen Siegeswillen bis zur BM in Landsberg fort und wurde unter Jubel der Eltern zum Vizemeister gekrönt! Zum Saisonende schnupperte das Team in die höhere Leistungsgruppe, d.h. spielte richtigen Baseball, als Perspektive für 2016.

U13-Softball

Die Girls von 8 bis 13 Jahre nahmen 2015 wieder unter den Coaches Nadja Wojak und Audrey Ekeson rege am Spielbetrieb teil. Zudem erwartete das Team ein besonderer Event: Der U13-Deutschland-Cup in Darmstadt! Pünktlich kamen die neuen Trikots in PINK an und das Teambuilding machte den Trip zu einem vollen Erfolg! Der Ligabetrieb fand in 4er-Turnieren statt und das Saisonfinale wurde im heimischen Freizeitpark organisiert. Mit fantastischen drei Siegen von drei Spielen bedankte sich das Team bei den Helfern und Zuschauern und ging zufrieden in die Wintersaison.



Respektabler 5. Platz, Indoor BM Schwaig

Ladies

Früh in der Saison hielten sich die Damen auf einem guten Tabellenplatz und rechneten sich ab Saisonmitte Chancen auf den Bayer. Meistertitel aus. Mit diesem Druck kam es jedoch, wie es kommen musste: die letzten Saisonspiele erbrachten nicht die ausreichenden Punkte und die Damen fanden sich mit einem bittersüßen Vizemeistertitel ab. In 2016 wird die Damenmannschaft nicht zum Spielbetrieb antreten. Wir bedanken uns bei den treuen Fans und wünschen Coach Elke, die ihr Leben dem Softball gewidmet hat, einen verdienten Softball-Ruhestand.



Basketball

Ansprechpartner: Naraghi, Ario 0179 5985939 ario.naraghi@tsv-gruenwald.de
Jugendwart: Michael Trifellner



Hallo liebe Basketball Fans,

die Sportart Basketball ist nun in Grünwald voll angekommen und mittlerweile bei Jung und Alt sehr beliebt. Wir sind sehr stolz sagen zu können, dass wir zurzeit fünf Jugendmannschaften, eine Damenmannschaft und eine Herrenmannschaft im laufenden Spielbetrieb haben. Also wer Interesse hat, kann sich bei uns gerne mal melden und bei einem Probetraining mitmachen. Vielen Dank auch nochmal an alle Jugendleiter und an die Abteilungsleitung, die wirklich sehr gute Arbeit leisten.



HERREN I
Dienstag 20.00 - 22.00 UHR *
FREITAG 20.00 - 22.00 UHR

HERREN II
Montag 20.00 - 22.00 Uhr

U17 W/U19 W
Montag 18.00 - 20.00 Uhr

U17 W
Montag 18.00 - 20.00 Uhr

U15 W
Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

U14 W
Freitag 18.30 - 20.00 Uhr

U12 MIXED
Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

ANFÄNGER
Montag 17.00 - 18.30 Uhr

DAMEN
Montag 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Gymnasium Grünwald
*** Sportschule Oberhaching**

Herren 1 (Trainer: Ioan Marcu)

Nach der eher durchwachsenen Saison 2014/2015 und einem mittleren Tabellenplatz stand die Frage im Raum, wie es mit der Mannschaft der Herren 1 weiterging. Davor kämpfte das Team immer am Aufstieg, der jedoch leider jedes Mal knapp verfehlt wurde. Im Sommer 2015 trat eine Gruppe ambitionierter Basketballer unter der Leitung von Coach Ioan Marcu an die Abteilungsleitung des TSV Grünwald Basketball heran. Die Jungs

und der Trainer wollten etwas bewegen, ein Team aufbauen, den Aufstieg schaffen und eine Zukunft generieren. Ab September 2015 begann das Training, jetzt unter Leitung von Ioan Marcu und es kristallisierte sich ein ordentliches Team heraus.

Die Erfolge können sich deutlich sehen lassen, zur Saisonhälfte wurde nur ein Spiel verloren und das Team der Herren 1 des TSV Grünwald steht unangefochten auf Platz 1 der Tabelle.

Weiter so Jungs, der Aufstieg ist zum Greifen nah. Wir sind alle gespannt, wie es in Zukunft weitergeht. Die Teams freuen sich immer über zahlreiche Zuschauer bei den Heimspielen.

Herren 2 (Trainer: Michael Trifellner)

Nach langer Zeit schickt die Abt. Basketball wieder 2 Herrenmannschaften in den Spielbetrieb. Was daran so erfreulich ist, ist dass die meisten Jungs hier in Grünwald mit dem Basketballspielen begonnen haben und uns über so viele Jahre erhalten geblieben sind. Vielen Dank schon mal dafür! Die 16-18 jährigen Jungs haben sich dieses Jahr einiges vor der Saison vorgenommen. Nämlich den Aufstieg, aber das ist leichter gesagt als getan. Gerade gegen sehr erfahrene Teams, haben unsere jungen Wilden zum Teil größere Probleme. Jedoch machen sie ihre Sache für den Anfang sehr gut und haben von ihren ersten 6 Spielen 4 gewonnen und belegen damit den 3. Tabellenplatz!

Also Jungs, dran bleiben und nicht locker lassen, dann klappt es auch mit dem Aufstieg!



U19 weiblich (Trainer: Michael Trifellner)

Leider hatten unsere Mädels dieses Jahr nicht so die Möglichkeit, ihre Klasse unter Beweis zu stellen, da sich nur 4 weitere Teams in dieser Altersklasse angemeldet haben. Durch viele Spielverlegungen konnten unsere Mädels auch noch nicht so richtig durchstarten. Bis Mitte der Saison hatten sie nur 3 Spiele, die aber alle gewonnen wurden! Gerade im 2. Spiel hat man den Siegeswillen und den Kampfgeist sehen und spüren können. Obwohl Sie nur mit 6 Mädels auswärts angetreten sind, haben sie die gegnerische Mannschaft niedergekämpft. Ein ganz großes Lob hierfür, das war wirklich spitze!!

Zurzeit belegen unsere Mädels punktgleich mit dem Tabellennersten den 2. Platz.

Mädels, nicht nachlassen und sich weiterhin auf das Training und die Spiele voll konzentrieren, damit wir noch weitere Siege feiern können!

U17 weiblich (Trainer: Michael Trifellner)

Nach der ersten Saison 2014/2015 ging es für die Mädchen der U15 jetzt in die Jahrgangsstufe U 17w.

Mit großer Motivation, Ehrgeiz und Teamgeist starteten die Mädchen ihre ersten Spiele und erhielten dazu noch Unterstützung aus der U 19. Zudem kann jetzt auch aufgrund der Optimierung der Trainingszeiten am Montag und Freitag trainiert werden. Auch über die vielen Neuzugänge in das Team freuen wir uns alle sehr.

Da die Schulalltag leider viel Zeit in Anspruch nimmt, war es schwierig ein geregeltes Training zu betreiben. Um aber trotzdem allen weiterhin die Möglichkeit zu geben, in einem großen Team zu trainieren und weiterhin viel Spaß am Basketball zu haben, wurde das Training der U 19 und U 17 zusammengelegt.

Eure Trainer sind sehr stolz auf euch und wir freuen uns, wenn ihr alle fleißig am (Basket-)Ball bleibt.

Zudem freut es die Abteilungsleitung, dass Luisa und Marlon aus der Jugend jetzt Verantwortung übernehmen und die Abteilung als Trainer unterstützen. Vielen Dank.

U15 weiblich (Trainer: Luisa Schuster)

Seit Mitte Oktober 2015 trainiert jeden Freitag die U15 weiblich von 17-18:30Uhr. Das Team wurde ganz neu zusammengemischt und wird kommende Saison am Spielbetrieb teilnehmen. Bis dahin werden wir noch ein paar Freundschaftsspiele mit anderen Vereinen antreten, damit sich das Team gut vorbereiten kann. Die Mädels haben total viel Spaß und verbessern sich jede Woche ein bisschen mehr. Ich bin froh, dass ich das als Trainerin jede Woche beobachten kann und den Mädels Basics und neue Taktiken beibringen kann.

Weiter so Mädels, ich bin stolz auf euch!



14 Fortgeschrittene (Trainer: Andrew Harley)

Aufbauend auf die Grundtechniken des Basketballs wird in diesem Fortgeschrittenenkurs eine Verfeinerung der spielerischen und taktischen Fähigkeiten verfolgt. Positionsspiel, Tipps & Tricks, Verteidigungs- und Offensiv-Formationen, weiterführendes Basketballwissen wird hier mit viel Spaß den Teilnehmern vermittelt.

Die Teilnahme am Ligabetrieb in der Kreisklasse ermöglicht dabei den Spielern die Umsetzung der Trainingsinhalte und fördert gleichzeitig den Teamgedanken.

Hier wird die Lust auf Basketball mit motivierenden Einheiten, guter Stimmung und steigender Formkurve geweckt!

U12 mixed (Trainer: Marlon Seidel)

Mit großer Freude kann ich feststellen, dass sich immer mehr Kinder für Basketball interessieren. Vor allem beim TSV Grünwald erkennt man eine große Anzahl an Kindern die diese Sportart mit Herz und Seele praktizieren. Des Weiteren bin ich sehr dankbar darüber, dass ich die U12-1 und U12-2 als Coach übernehmen darf. Das ist eine große Verantwortung, die mir zugetragen worden ist. Ich gebe mir sehr viel Mühe um dieser gerecht zu werden. Die U12-1 spielt in der Kreisliga und hat bis jetzt 8 Spiele absolviert von denen wir 4 gewonnen haben. Die U12-2 spielt in der Kreisklasse und hat bis jetzt 6 Spiele absolviert von denen wir 1 gewonnen haben. Beide Teams sind sehr engagiert und zeigen eine hohe Begeisterung an Basketball.

Auch im letzten Jahr fand unser etabliertes Sommerturnier in der Helmi- Mühlbauer- Halle statt.

Am Vormittag gab es wieder die Vorrunde für die Play- Offs. Nach einem deftigen BBQ von Familie Achatz ging es in den Play Offs zur Sache.

Für das Sommerturnier 2016 wird geplant, dies noch größer auszubauen und ggf. befreundete Vereine hierzu einzuladen. Seit November 2015 hat die Abteilung Basketball in Kooperation mit forthree.com eine eigene Kollektion mit Sportartikeln:

<http://tsvgruenwald-basketball.de/Home/Fanshop>

Ab März 2016 unterstützt die Abteilung die Aktion „Basketball für Flüchtlinge“. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle freiwilligen Helferinnen und Helfer.

Es bleibt auch 2016 spannend beim Basketball des TSV Grünwald.



MAZATIS · Wohnen mit Stil

- ◆ Bezugstoffe
- ◆ Vorhangstoffe
- ◆ Vorhangstangen
- ◆ Nähatelier
- ◆ Polsterwerkstatt
- ◆ Teppichböden
- ◆ Teppiche
- ◆ Lampen
- ◆ Polstermöbel
- ◆ Betten



Tölzer Straße 37
(im Hause von
Blumen Hiltner)
82031 Grünwald
Tel. 089 64911185
info@mazatis.de
www.mazatis.de

Öffnungszeiten: Montag - Mittwoch 10.00 - 16.00 Uhr und Termine nach Vereinbarung



Einrad – Akrobatik - Jonglage

Ansprechpartner: Anna Schuldt anna.schuldt@t-online.de



Eine Gelegenheit für einen Auftritt hatten wir letztes Jahr beim TSV-Sommerfest, wo wir etwas mit Einrad und Diabolo gezeigt haben und danach Stelzen gelaufen sind. Draußen auf dem Sportplatz konnte dann jeder auch mal Einrad fahren und Jonglieren ausprobieren, was großen Anklang fand.

Nach den Sommerferien ging es wieder los mit Einrad fahren, Akrobatik und Jonglage. Viele, die beim Sommerfest zugeschaut und ausprobiert hatten, waren auch mit dabei, um die drei Bereiche der Bewegungskünste auszuprobieren.



Beim Jonglieren arbeiten wir gerade am Tellerdrehen und Diabolo spielen. Beim Tellerdrehen wird ein Plastikteller auf einem Stab gedreht. Dabei kann man natürlich auch Tricks machen, z. B. den Teller hochwerfen und fangen oder den Teller auf der Hand, dem Fuß oder der Nase balancieren. Das Diabolo sieht ein bisschen aus wie eine Sanduhr, die auf einer Schnur zwischen zwei Stäben gehalten wird und sich dabei dreht. Auch hier ist die Trickvielfalt groß: hochwerfen und wieder fangen oder die Schnur scheinbar kompliziert zu verknoten, um sie dann durch einen simplen Trick wieder zu lösen.

Bei den meisten klappt der freie Aufstieg beim Einrad fahren schon ganz gut. Wir üben auch Tricks wie Pendeln, Rückwärtsfahren und Einbeinigfahren. Da jetzt schon alle frei fahren können, fahren wir zusammen auch schon Elemente für Choreografien: u.a. Kreisel, Mühle und Cinderella. Außerdem üben wir Slalomfahren und spielen Einradboxen,

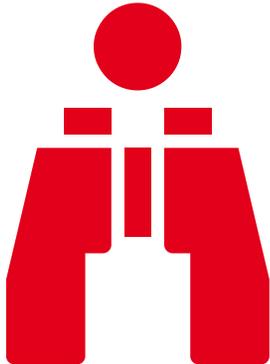
wobei es darum geht die anderen Fahrer von Einrad zu stoßen. Wer also nicht runterfallen will, wird sehr schnell sicherer beim Fahren.

Die Gruppe (8-16 Jahre) findet immer donnerstags von 18 - 19.30 Uhr in der Helmi-Mühlbauer-Halle statt.

Bei Interesse schaut einfach vorbei (bitte Sportkleidung mitbringen). Wir freuen uns auf euch.

Eine weitere Akrobatik- und Trapezturngruppe bei Michael Küsters und Elisa Wax findet ab Ostern immer dienstags ab 18 Uhr in der Dreifachhalle statt. Anmeldungen hierfür werden jetzt schon von der Geschäftsstelle entgegen genommen.





www.kskmse.de

Giro Flex: das mitwachsende Jugendkonto. Genial für junge Leute.

Genau auf das Lebensalter zugeschnittene Vorteile. Und das Beste ist: Das Konto ist für Minderjährige, Schüler, Studenten, Auszubildende sowie Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst bis zum Alter von 27 Jahren kostenlos. Jetzt im Internet oder bei Ihrem Berater der Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg informieren!

 Kreissparkasse



Fechten

Ansprechpartner: Brandt, Thorsten 0162-4011126 thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de



Fairness, Teamgeist und Konzentration – das ist uns Fechtern wichtig, egal ob Freizeitfechter oder Turnierfechter. Unsere 70 „Aktiven“ bestehen zu 75 Prozent aus Kindern und Jugendlichen. Sie trainieren regelmäßig und nehmen an Lehrgängen und Trainingslagern teil. Wir konzentrieren uns auf die „Konventionswaffen“ –, Florett und Säbel – aber der Schwerpunkt liegt inzwischen auf dem Säbelfechten.

Abteilungsleiter und Trainer ist Thorsten Brandt, selbst dreifacher Deutscher Meister, internationaler Kampfrichter und Funktionsträger im Deutschen Fechterbund. Der Anfänger- und Nachwuchsbereich wird von Übungsleiter Florian Brandt angeleitet, der selbst schon 15 Starts auf Deutschen Meisterschaften absolvierte. Neu hinzugestoßen zum Ausbilder-Team ist auch Julian Brandt, der seinen Sportassistenten Lehrgang im Oktober 2015 erfolgreich absolvierte und nun bei den „ganz Kleinen“ hilft. Über Nachwuchs freuen wir uns immer – einfach vorbei kommen und Probetraining mitmachen. Für Fragen vorab steht Ihnen Thorsten Brandt jederzeit zur Verfügung.

**FORTGESCHRITTENE, AKTIVE,
ANFÄNGER „ERWACHSENE“****Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr****Ort: Grünwalder Freizeitpark Spielhalle****ANFÄNGER, JÜNGERE FECHTER****Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr****Ort: Turnhalle Grundschule****FORTGESCHRITTENE, AKTIVE,
ANFÄNGER „ERWACHSENE“****Dienstag 18.30 – 20.30 Uhr****Ort: Turnhalle Grundschule****INDIVIDUALTRAINING, AUFBAUTRAINING LEKTIONEN -
NACH ABSPRACHE****Donnerstag 17.30 – 19.00Uhr****Ort: Grünwalder Freizeitpark Spielhalle****ANFÄNGER, EINSTEIGER, JÜNGERE FECHTER****Freitag 15.30 – 17.30 Uhr****Ort: Grünwalder Freizeitpark Spielhalle**

Die Grünwalder Fechter blicken auf ein abwechslungsreiches Fechtjahr zurück: Christian Brandt wurde Bayerischer B-Jugendmeister im Säbelfechten und erreichte Platz 17 auf der Deutschen B-Jugend Meisterschaft. Lennart Freundl freute sich über Platz 14 auf der Deutschen B-Jugend Meisterschaft. Florian Brandt belegte Platz 2 auf der Bayerischen Aktiven-Rangliste. Ein besonderes Highlight war der doppelte Erfolg mit Lilli Fulghum, die Oberbayerische Meisterin 2015 wurde und Kilian Kraus, Oberbayerischer Meister 2015. Weitere sechs Anfänger legten erfolgreich ihre Turnierreifeprüfung ab und traten bei ihren ersten Turnieren an, um sich auch mal mit „Fremden“ zu messen.

Auch der Spaß kam nicht zu kurz: Beim Sommerfest sorgten wir mit dem Fechtmobil für Furore. Jung und Alt wollten sich ausprobieren und so mancher entdeckte seine Fechtleidenschaft.

Zu Ende ging das Jahr mit einer Bombennachricht: Der Deutsche Fechterbund vergibt im Olympia-Jahr 2016 die Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften der „Aktiven“ an den TSV Grünwald, Fechtabteilung. Mit am Start wird auch die Nationalmannschaft sein. Trotz der aufwendigen Organisation freuen wir uns sehr auf die besten Fechter des Landes am 12. und 13.03.2016 in Grünwald.





Fußball Männer

Ansprechpartner: Seidl, Paul (089) 6414165 paul.seidl@tsv-gruenwald.de



Dass Fußball offenbar weiterhin Deutschlands liebstes (Sportler-)Kind ist, zeigte sich im abgelaufenen Jahr auf ein Neues beim TSV Grünwald.

Trotz der bekanntlich geringer werdenden Geburtenraten stieg die Anzahl der Aktiven auch im Jahr 2015, ausgehend von einem ohnehin bereits erreichten hohen Niveau weiterhin an.

Mittlerweile werden in der Abteilung zumindest der Mitgliederliste nicht weniger als ca. 700 Aktive (davon ca. 550 Jugendliche) geführt.

Maßgeblich für den anhaltenden Run erweist sich neben den vorzüglichen Trainingsbedingungen auch die in unserem Verein breit gefächerte Konzeption, den Fußball, sowohl im Leistungs- als auch im Breitenbereich, von ganz jung (Zwergen-Kindergarten) bis ganz Alt (Senioren C), sowie mittlerweile auch im Bereich der Mädchen anzubieten.

So unterhält die Fußballabteilung aktuell 4 Mannschaften im Herrenbetrieb, 21 Jugend-, 2 Mädchenmannschaften und den Zwergen-Kindergarten mit ca. 80 Kindern, deren Trainings- und Spielbetrieb von insgesamt ca. 50 Funktionären, Übungsleitern, Betreuern, etc. organisiert und geleitet wird.



1. Mannschaft

Die Saison 2014/15 brachte der Fußballabteilung einige einschneidende personelle Veränderungen. Vorrangig steht die Veränderung in der sportlichen Leitung, mit Pero Vidak als erfolgreicher Trainer hat sich ein Mann verabschiedet, der 3 Jahre mit der 1. Mannschaft immer im Spitzenfeld der Tabelle zu finden war. Zum Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse, sprich Landesliga, fehlte jeweils etwas Glück, aber auch die vielen Verletzungen zum Saisonende hin waren ein Grund, daß man es nicht schaffte. Jedenfalls dankt die Fußballabteilung Pero Vidak für dessen tolle Trainerleistung. Als weitere nennenswerte Personalien sind die Abgänge von Mirza Dzafik, der immerhin 20 Tore in der Saison für den TSV Grünwald schoß und Timo Schaffhauser, ein Außenstürmer von hoher Qualität. 2 absolute Stützen der 1. Mannschaft haben ihre aktive Laufbahn beendet, nämlich Torhüter Christian Rapp und Abwehrspieler Christian Baumgartner. Christian Rapp ist dem TSV als Torwarttrainer erfreulicherweise erhalten geblieben. Weitere Stützen wie Ivan Bakovic und Luka Coporda haben angebotene Studienplätze in den USA wahrgenommen und fehlen dem Team bis zum Saisonende. Für den ausgeschiedenen Trainer Pero Vidak hat Abteilungsleiter Paul Seidl sehr bald einen guten Nachfolger gefunden in Person von Andi Eger, einen Sportlehrer, der zuletzt als Cheftrainer mit dem SV Planegg in die Landesliga aufgestiegen ist.

Auch Spielerzugänge sind zu vermelden:

Für das Tor: Raphael Ott vom TSV Neuried und Patrick Schulz von FSV Mainz 05.

Feldspieler: Julian Briones vom TSV Neuried, Vinzenz Loistl vom SV Pullach, Martin Mair vom FC Bad Kohlgrub, Benjamin Murga vom SC München, Andreas Petermeier vom FC Deisenhofen, Mergim Sejdiu von 1860 Rosenheim, Robert Rudnik und Albert Rudnik, beide vom VFR Garching, Serkan Türkan vom SC Fürstenfeldbruck und Julian Schmidt aus der eigenen Jugend.

Die Rudnik-Brüder sind eher als Heimkehrer zu bezeichnen, denn beide spielten schon in der Saison 2013/14 beim TSV Grünwald.

Die Vorbereitung mit der neuformierten Mannschaft gestaltete Andi Eger positiv. Es waren 3 Siege und 3 Remis zu verbuchen. Erwähnenswert ist auch der Gewinn des Kreissparkassenpokals mit einem 4:2 Endspielsieg gegen den MTV Berg.

Als neuen Trikotsponsor konnte die „Grünwalder Erdwärme“ gewonnen werden, worüber sich die Fußballabteilung sehr gefreut hat und sich hier nochmals für die Unterstützung herzlich bedankt. Leider hat der Saisonauftakt mit einer 3:1 Niederlage in Neuried nicht wie gewünscht geklappt. Das erste Saisonheimspiel wurde zwar gegen Aufsteiger Aying mit 3:1 gewonnen, dem folgte aber schon wieder eine 2:0 Niederlage beim Aufstiegsaspiranten TSV Gilching. Weiter ging es mit den Ergebnissen in der Berg- und Talbahn, so daß bis zur Winterpause ein bescheidener 7. Tabellenplatz mit 27 Punkten herausrang. Eine Stabilisierung für den Rest der Rückrunde ist der Mannschaft und dem Trainer zu wünschen.

2. Mannschaft

Die Reserve war in der Saison 2014/15 das Sorgenkind. Nach dem gelungenen Aufstieg in die Kreisklasse hatte die Mannschaft zu sorglos trainiert, von Trainingsfleiß konnte wahrlich nicht gesprochen werden. Diese Einstellung kann man sich in dieser Liga nicht leisten, was ja dann der Abstieg in die A-Klasse bewies. Es ist zu hoffen, daß nach dem 2. Trainerwechsel wieder Stabilität ins Team kommt und wenigstens diese Saison ungefährdet zu Ende gebracht werden kann.

Unser aktuellen Trainingszeiten finden Sie unter:

<http://www.tsv-gruenwald.de/fussball/trainingszeiten.html>



Fußball Jugend

Ansprechpartner: Prosevc, Kristijan 0174 3459825 kristijan.prosevc@tsv-gruenwald.de



Für den ordentliche Ablauf und die Koordination des Spielbetriebes bedarf es u.a. einem Höchstmaß an Disziplin und Verlässlichkeit. Hierzu wurde seitens der Abteilungsleitung ein neuer „Leitfaden“ für den Jugend Fußball des TSV Grünwald erarbeitet und an die Eltern versendet. Um diesen „Leitfaden“ umzusetzen, strebt die Jugendabteilung für die Zukunft eine noch engere Zusammenarbeit und ein intensiveres Miteinander mit seinen Mitgliedern an. Jeder ist gerne dazu aufgerufen neue Ideen einzubringen. Nur durch die Motivation seiner Mitglieder ist es möglich, dass der Verein stärker und lebendiger wird, wovon alle final profitieren werden.



Wir absolvierten 2015 mithin das größte Sommerturnier in der Vereinsgeschichte. Dabei fanden die Spiele mit 60 Mannschaften auf 4 Feldern gleichzeitig statt. Der reibungslose Ablauf und die Begeisterung der teilnehmenden Mannschaften waren sehr positiv. Zielsetzung ist es die Teams auf die kommende Saison in den jeweiligen Altersklassen vorzubereiten. Auch hierbei gilt unserer besonderer Dank den freiwilligen Helfern, ohne diese ein solches Turnier über 2 Tage gar nicht möglich gewesen wäre. In 2016 werden wir an diesen Erfolg anknüpfen,-- allerdings werden noch mehr Mannschaften an den Start gehen,-- der TSV Grünwald wächst auch hier weiter. Im Februar haben wir noch eine F6 nachgemeldet, womit wir nun mit insg. 24 Mannschaften in die Rückrunde starten. Mit der Realisierung der 2010er Mannschaft starten wir im Frühjahr. Die F-Juniorinnen werden derzeit von Trainer Manuel Hofmann aufgebaut. Parallel besuchen nun bereits ca. 50 Kids unsere Zwergen Gruppe. Insgesamt werden wir in 2016 mit 18 Hallenturnieren und damit etwa 140 Mädels- und Jugendmannschaften an den Start gehen.

In der Jugend hat es eine strukturelle Änderung gegeben, die Positionen der Koordinatoren wurden abgeschafft. Für

die Zukunft wurde die Stelle des Sportlichen Leiters eingeführt, der in enger Zusammenarbeit mit der Jugendleitung die Weichen der Jugendarbeit lenkt. Das eindeutige Ziel ist, mit allen ersten Jahrgangsmannschaften ab der Kreisklasse zu spielen. In der Zwischenzeit verfügt der Verein über eine Menge gute und talentierte Kinder um das Ziel in Grünwald umsetzen zu können.



Der Dank geht hier an die Trainer des TSV, die konsequent bestrebt sind, die gesteckten Ziele durch kontinuierliche Arbeit umzusetzen.

Die Jugendleitung möchte sich an dieser Stelle auch bei allen Gönnern, Sponsoren und die gute Zusammenarbeit mit der Grünwalder Fußballschule recht herzlich bedanken.



Kleinfeldkoordinator Martin Minks hat im Herbst sein Amt nieder gelegt. Die Jugendleitung bedankt sich für sein Engagement und seine neuen Ideen für die Weiterentwicklung in der Jugendarbeit beim TSV Grünwald. In die neu geschaffene Stelle „Sportlicher Leiter“ im Jugendbereich wurde Martin Gröbmaier ins Amt berufen und steht Ihnen in allen anfallenden Fragen zur Verfügung.



Wie jedes Jahr gilt unser besonderer Dank dem Förderverein, der immer ein offenes Ohr für die Jugend hat, für die Unterstützung und dem reibungslosen Miteinander. Auf **www.soccr.me** ist der TSV Grünwald mit seinem eigenen Stream platziert. Alle Trainer und zahlreiche Mitglieder haben sich bereits kostenlos angemeldet und posten dort die neuesten Spielberichte und Fotos. Um ein persönliches Miteinander im Verein zu schaffen, freut sich der TSV über jede einzelne Nachricht seiner Mitglieder auf soccr.me. Verbindet Euch über die Suchmaschine mit dem „TSV Grünwald e. V.“ Wir freuen uns auf den Beginn des neuen Spielbetriebes, wünschen der C1 (Jahrgang 2001) guten Erfolg, welche eine Reise nach Medulin (Kroatien) plant, --sie spielt dort ein internationales Turnier, und wünschen uns, dass die Grünwelder Jugend weiterhin so fußballbegeistert bleibt.

Mithin freuen wir uns auf viele neue Spieler- und Spielerinnen, welche wir in 2016 als neues Mitglied begrüßen dürfen. Weiterhin möchten wir Euch alle schon jetzt auf unseren großen Event der Jugend am 23./24.7 (Sommerturnier 2016) im FZP Grünwald hinweisen, zu dem wir Euch alle schon jetzt herzlichst einladen.

Unser Motto: Arbeiten wie die Profis

Mit sportlichen Grüßen

Kristijan Prosevc
Jugendleiter TSV Grünwald

ROGALL
Bedachungen GmbH

Spenglerel • Bedachungen • Flachdachabdichtungen
82031 Grünwald
Telefon 089/64 91 09 92 • Telefax 089/64 91 09 93

waldhauser

Heizung und Wasser seit 1885

Die Energie-Experten im Münchner Süden

GEOTHERMIE



GEOTHERMIE bringt viele Vorteile!

- * Sicher: Geothermie ist stetig verfügbar.
- * Sauber: Geothermie ist umweltfreundlich.
- * Direkt: Geothermie ist vor Ort für Grünwalder.

Erkundigen Sie sich JETZT bei uns!

HOTLINE: (089) 641 22 04

Heizungssysteme
Öl, Gas, Holz, Solar Geothermie

Kundendienst, Wartung
24-Stunden-Notdienst für alle Anlagen

Schnell. Sauber. **Rund um die Uhr.**

Waldhauser Wärmetechnik | Heizung und Wasser seit 1885

☎ (089) 641 22 04 🕒 | 📞 (089) 641 53 91 | info@waldhauser.com | www.waldhauser.com



Gymnastik

Ansprechpartner: Pemsel, Irmgard (089) 6414706 irmgard.pemsel@tsv-gruenwald.de



In unserer Abteilung besteht von Montag bis Freitag täglich die Möglichkeit, verschiedene Übungsstunden zu besuchen, die von professionell ausgebildeten Übungsleiterinnen gehalten werden. Frauen und Männer jeden Alters nutzen das Angebot. Für Alle bedeutet es eine Bereicherung im normalen Alltag – weil es Spaß macht – weil es Lebensqualität bedeutet – weil es zu Entspannung und Wohlfühl beiträgt. Jeder erreicht dabei immer wieder seinen persönlichen Olymp, ohne übertriebenen Leistungsdruck, ohne Doping und ohne Starrummel.

Manchmal schadet es nicht, einen Blick zurück zu werfen. Denn angefangen hat die turnerisch-gymnastische Bewegung in Deutschland auf einem Platz, genannt Hasenheide, in Berlin im Jahre 1811. Da hat ein Mann, namens Friedrich-Ludwig-Jahn Jugendliche zu gymnastischen Übungen – auch an verschiedenen Geräten – versammelt und angeleitet. Weil man zu dieser Zeit mehr an geistiger Bildung interessiert war, galt die Förderung körperlicher Ertüchtigung als revolutionäre Idee. Aber diese Idee setzt seit dieser Zeit Millionen von Zeitgenossen täglich in Bewegung, ohne dass man sich noch groß an diesen Turnvater mit dem Rauschebart erinnert.

In Grünwald hat sich die Gymnastik im Jahre 1951 neu etabliert, als Marga und Siegfried Rethfeld in einem Raum der damaligen Römerschanz Gymnastikstunden abhielten. Seit dieser Zeit bestimmt Gymnastik den Wochenrhythmus vieler Frauen. Auch mancher Mann erkennt den Wert regelmäßiger gymnastischer Übungen, wenngleich man noch mehr Vertretern des „starken“ Geschlechts die Segnungen gezielter Aktivierung des Bewegungsapparats wünschen möchte. Natürlich haben sich Methoden und Möglichkeiten im Lauf der Jahre weiter entwickelt. Neben den herkömmlichen Lockerungs- Dehnungs- und Kräftigungsübungen gibt es neue Formen, unter anderem auch mit Handgeräten, wie Thera-Bändern, Mini-Hanteln oder Flexi-Bars. War in früheren Jahren das Angebot mehr auf Jugendliche und junge Erwachsene abgestimmt, so hat sich auch dies grundlegend geändert, denn zielgerichtete Gymnastik gibt es heute nicht nur für junge und mittlere Altersgruppen, sondern auch für ältere Senioren.



Fitness ist nicht mehr nur ein Thema der Jugend, sondern aller Generationen und ein Grundsatz hat nach wie vor Gültigkeit: „Sport ist im Verein am schönsten“.

GYM-FIT

Montag 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

ALLERLEI VON KOPF BIS FUSS

Dienstag 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Sporthalle/Freizeitpark

FITNESS FÜR JEDERMANN

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

FIT BIS INS HOHE ALTER

Mittwoch 19.00 – 20.15 Uhr,

Ort: Sporthalle im Grünwalder Freizeitpark

60 PLUS: FIT IN DEN TAG!

Donnerstag 9:00 – 10:00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

SENIORENGYMNASTIK

Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr,

Ort: Gymnastikraum bei der Grundschule Dr.-Max-Straße

AUSGLEICHSGYMNASTIK

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr,

Ort: Gymnastikraum bei der Grundschule Dr.-Max-Straße

FITNESS FÜR JEDERMANN

Freitag 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle



Gymnastik / Sensofitness

Ansprechpartner: Bartel, Rosemarie (089) 6411507 rosemarie.bartel@t-online.de



Eine sanfte Form von Gymnastik mit Musik wohltuend für Körper, Geist und Seele.

Durch Elemente aus der funktionellen Gymnastik wird allgemeine Beweglichkeit geschult, Kräftigung und Dehnung der einzelnen Muskelgruppen, die Aufrichtung im Rücken und der Wirbelsäule gestärkt.

Körperwahrnehmung und Körperspannung, Bewegungsfluss sowie sanfte Übungen aus dem Qi Gong vertiefen die Atmung und erfrischen die Lebenskräfte.

Bei Rhythmusschulungen oder kleinen tänzerischen Gestaltungen entdecken wir die Freude an der Bewegung.

Der sensomotorische Bereich, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination werden gefördert.



Viel Freude bereiten Übungen mit Pezzibällen. An der Ballettstange lässt sich vor allem die Dehnfähigkeit verbessern.

Eine Vielzahl verschiedener Handgeräte machen die Stunden abwechslungs- und ideenreich.

Die Anschaffung von Stühlen war eine große Bereicherung für die Gruppe. Da ich (Rosemarie Bartel) bei meiner letzten ÜL-Fortbildung für Seniorensport in der Sportschule Oberhaching ein reichhaltiges Angebot für Stuhlgymnastik erfahren konnte, freut es mich ganz besonders, dass ich diese Übungen jetzt auch umsetzen kann. Bei Beeinträchtigungen wie altersbedingte Schwächen, Krankheiten oder nach Verletzungen ist es einfacher die Übungen auf dem Stuhl auszuführen als auf dem Boden, und das Ergebnis ist trotzdem beachtlich. Es gibt den Teilnehmerinnen ein gewisses Gefühl von Sicherheit.

Der Kurs ist sehr gut besucht. Teilnahme auf Anfrage.

SENSOFITNESS

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr

**Ort: Gymnastikraum Freizeitpark /
Schwimmbad Grünwald**

IMMER EINE IDEE BESSER...



... Fliesen von

hartlmaier GmbH

Fliesen - Feinsteinzeug - Cotton - Naturstein
Individuelle Fachberatung auf über 500 qm
Ausstellungsfläche. Import aus aller Welt

Lena-Christ-Str. 2,
Ecke Südl. Münchner Str.
82031 Grünwald
Tel.: 089/641 79 71

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

info@fliesen-hartlmaier.de
www.fliesen-hartlmaier.de



Hockey

Ansprechpartner: Andreas Fitzner (089) 6414270 andreas.fitzner@t-online.de



Hockey ist ein Mannschaftssport, bei dem der Spieler einen Kunststoffball mit Hilfe eines Schlägers ins gegnerische Tor befördert. Kondition, Koordination und Konzentration spielen hierfür eine zentrale Rolle. Die aus England Mitte des 19. Jahrhunderts stammende Sportart, wird im Sommer als Feldhockey auf Kunstrasen betrieben. Während der Wintermonate wechselt man in die Halle. Da Feld- und Hallenhockey abweichende Regeln haben, spielt man jeweils in voneinander unabhängigen Ligabetrieben und eigenen Meisterschaften. Obwohl der Sport seine Wurzeln in England hat und lange Zeit von den ehemaligen britischen Kolonien Indien und Pakistan dominiert wurde, gelten heute im internationalen Hockey neben Australien vor allem europäische Länder als führend. In Deutschland ist Hockey noch vor Fußball und Handball die erfolgreichste Ballsportart mit den meisten internationalen Titeln. Seit der Gründung

der Abteilung im Jahr 1979 erfreut sich Hockey auch in Grünwald zunehmender Beliebtheit. Dies zeigt die stetig wachsende Nachwuchsabteilung. Mittlerweile jagen auch in Grünwald Spieler jeder Altersklasse der Kugel hinterher und halten ihrem Sport mit Begeisterung die Treue. So hat die Hockeyabteilung des TSV Grünwald mittlerweile im Jugendbereich mehr als 300 und im Erwachsenenbereich über 100 Mitglieder. Erfreulicherweise entdecken auch immer mehr Eltern durch ihre Kinder die Liebe zum Hockeysport, wodurch auch unsere Elternhockeymannschaft von Jahr zu Jahr wächst.

Aufgrund der Feld- und Hallensaison variieren die Trainingszeiten saisonal. Bitte erfragen Sie die aktuellen Trainingszeiten bei den jeweiligen Ansprechpartnern der Hockeyabteilung, zu finden im Internet unter:

www.gruenwald-hockey.de

Hier finden Sie zudem viele Informationen rund um Hockey sowie Aktuelles zum Spielbetrieb.

Jugend

In Grünwald liegt Hockey voll im Trend. In einer aktuellen Erhebung des DOSB hat keine olympische Ballsportart in den letzten Jahren einen derart hohen Zuwachs an Mitgliedern erlebt wie der Hockeysport – insgesamt 8% in den letzten 5 Jahren. Das spiegelt sich auch im TSV Grünwald wider. Wie in den letzten Jahren, meldeten sich auch im Jahr 2015 eine große Anzahl neuer Kinder an, die nun mit großer Begeisterung Hockey spielen! Die jüngeren Jahrgänge hatten somit auch den Löwenanteil an Neumitgliedern. Und wer glaubt, dass Hockey kein Mädchensport ist, den strafen die aktuellen Anmeldungen Lügen, hier waren in 2015 die Mädchen in der Überzahl.

Die Feldsaison 2015 war sicherlich geprägt von umfangreichen Baumaßnahmen auf dem Kunstrasenplatz und an der Hockeyhütte. Nichtsdestotrotz wurde mit bemerkenswerter Flexibilität und voller Vorfreude Hockey überall dort trainiert, wo es auch nur entfernt geeignet erschien: Sei es, um einzelne technische Fähigkeiten zu erlernen, athletisch Fortschritte zu machen oder Spieltaktik zu üben. Trotz dieser wenig optimalen Trainingsbedingungen konnten sich einzelne sportliche Ergebnisse durchaus sehen lassen. Auch wenn kein Titel herausrang, so waren wichtige Punktspielerfolge, ein dritter Platz beim Bayerischen Pokal und beim Süddeutschen Jugendpokal und zahlreiche Turniersiege im Kleinfeldbereich zu verzeichnen.

Die Hallensaison war zu Redaktionsschluss noch nicht beendet aber auch hier spielte der TSV Grünwald in etlichen Altersklassen eine wesentliche Rolle im Wettbewerb um die Gruppensiege.

Die wunderbare neue Hockeyanlage mit einer tollen Hütte sucht in München und Umgebung Ihresgleichen und die Abteilung blickt voller Vorfreude auf die kommende Feldsaison.



Erwachsene

Die erste Herrenmannschaft des TSV Grünwald Hockey kann positiv auf das Jahr 2015 zurückblicken: Auf dem Feld konnte die Mannschaft trotz starker Konkurrenz von Rosenheim bis Bayreuth wieder die höchste bayerische Spielklasse halten. Während die Liga zum Ende der letzten Saison noch in einem Herzschlag-Finale gehalten werden musste, wurde der Abstieg in der Saison 2014/2015 durch eine starke Rückrunde frühzeitig abgewendet. Für einen Angriff auf die bayerische Meisterschaft fehlte der Mannschaft jedoch noch die Konstanz. Nach einigen Abgänge im Saisonverlauf aufgrund von Berufs- oder Studienplatzwechsel, konnten wieder einige vielversprechende Jugendspieler in die erste Mannschaft integriert werden. Dies lässt auf eine erfolgreiche Saison 2015/2016 hoffen! Die Saison startete für Grünwald aufgrund des Kunstrasenbaus später. Mit einem Sieg gegen Rosenheim und einer knappen Niederlage gegen die Bundesligareserve vom Münchner SC war der späte Start aber tatsächlich schon recht vielversprechend.

In der Hallensaison spielt die erste Herrenmannschaft weiterhin in der 1. Verbandsliga. Ein schwacher Auftakt mit 3 Niederlagen vereitelte schnell alle Aufstiegsambitionen.

Ohne Druck hat die Mannschaft jedoch zurück in die Erfolgspur gefunden und so den Abstieg sicher verhindert.

Auch in der letzten Saison bestand die zweite Mannschaft aus einer gesunden Mischung erfahrener Spieler, die nicht mehr jede Woche trainieren können und Nachwuchsspielern, die in dieser Mannschaft an den Erwachsenenbereich herangeführt werden. Nach starkem Saisonauftakt in die Feldsaison 2014/2015 mit einigen Kanter Siegen, ging der Mannschaft im Verlauf der Rückrunde leider ein wenig die Puste aus. Dennoch steht unterm Strich ein guter 3. Platz und vor allem die Erkenntnis, dass der Aufstieg in die 1. Verbandsliga nicht weit weg ist.

Auch die Hallensaison nahm einen ähnlichen Verlauf: Mit souveränen Siegen an den ersten beiden Spieltagen kam es am letzten Spieltag zu einem „Finalspiel“ um den Aufstieg in heimischer Halle. Gegen einen hochmotivierten Gegner aus Passau hat es dann zwar trotz Führung nicht ganz gereicht, dennoch war es wieder eine Saison mit sehr viel Spaß für alle Spieler. Vermutlich wird der Kader der zweiten Mannschaft deshalb von Jahr zu Jahr größer.



Isar-Druck Grünwald GM
BH

Offsetdruckerei • Verlag Isar-Anzeiger

82031 Grünwald · Rathausstraße 10
 Telefon: 089/641 51 76 · Fax: 089/641 11 06
 info@isar-druck.com · www.isar-druck.de

Werbung

★ **DRUCK**

zuverlässig

kreativ

ideenreich

★

individuell

Beratung

Grafik

★ **DIGITAL**

Offset

flexibel

★ *schnell*

★ *Design*

Layout & Satz & Gestaltung

Sichere Wärme. Sauberer Strom.

In 4.000 Meter Tiefe nach heißem Wasser bohren, dies nach oben holen, seine Wärme nutzen und in wenigen Jahren ein Fernwärmenetz nahezu für ganz Grünwald bauen – das ist 1. Liga der Energiewirtschaft. Mindestens.



Als Sponsor des TSV Grünwald wünscht die Erdwärme Grünwald allen Sportlerinnen und Sportlern eine erfolgreiche Saison!



Dieser ersten Liga drückt die Erdwärme Grünwald GmbH, 100%ige Tochter der Gemeinde Grünwald, seit Oktober 2008 ihren Stempel auf. Nach einer der besten Geothermie-Bohrungen Deutschlands kommt seit Herbst 2011 heißes Wasser per Fernwärme in Grünwalds Haushalte und heizt Wohnungen, Häuser, Unternehmen, Schulen, Kindergärten, Seniorenheime und den Freizeitpark. Schritt für Schritt bauen wir bis 2017 das Fernwärmenetz aus. Seit Ende 2014 erzeugen wir in Laufzorn zudem grünen Strom.

Nutzen Sie die Chance, sich an die Grünwalder Fernwärme anzuschließen. Sie sagen damit JA zu einer dauerhaft fließenden Energiequelle, zur Versorgungssicherheit und zu einem Klimaschutzprojekt bei uns in Grünwald.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Die Geothermie Grünwald ist eine zukunftsweisende Energieform, ökologisch und nachhaltig.
- Erdwärme macht Sie unabhängiger von Preissprüngen fossiler Energieträger.
- Nutzen Sie den Frühbucherrabatt und die Energiesparförderung der Gemeinde Grünwald.
- Der Fernwärmeanschluss trägt zur Wertsteigerung Ihrer Immobilie bei.

Sprechen Sie mit Ihrem Berater bei der Erdwärme Grünwald. Das EWG-Team erreichen Sie Montag bis Donnerstag, 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr, Freitag 7:30 bis 12 und 13 bis 15 Uhr sowie telefonisch unter 089 / 6 20 30 85 25 oder rund um die Uhr per E-Mail an info@erdwaerme-gruenwald.de. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen.



Erdwärme Grünwald GmbH
Tölzer Straße 19
82031 Grünwald

Telefon: 089 / 6 20 30 85 25
Telefax: 089 / 6 20 30 85 20
Mail: info@erdwaerme-gruenwald.de
www.erdwaerme-gruenwald.de



Judo

Ansprechpartner: Bühl, Anton (089) 74004944 anton.buehl@tsv-gruenwald.de



Judo – der sanfte Weg – kommt aus Japan und ist heute ein moderner Wettkampfsport. Zu den Techniken gehören Würfe, Haltegriffe, Armhebel und später Würgegriffe. Dank der richtigen Falltechnik, die jeder Judoka als Erstes erlernt, wird Judo zu einer sicheren Sportart für jeden Teilnehmer. Fairness, respektvoller Umgang und verletzungsfreies Kämpfen sind wichtige Elemente des Judo.

Judo fordert den gesamten Körper – Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Judoka werden dabei mit Spaß und Spiel an den Sport und seine Techniken herangeführt. Das schult auch soziale Fähigkeiten – der faire und respektvolle Umgang mit dem Partner und auch mit der gesamten Trainingsgruppe ist für jeden guten Judoka eine Selbstverständlichkeit.

Judokas beginnen mit dem weißen Gürtel. Der nächsthöhere Grad ist „weiß-gelb“ und von da an geht es weiter bis zum höchsten Schülergrad „braun“ und den schwarzen Gürteln – den Meistergraden. In unseren Trainings erlernen und üben die Kinder neue Techniken, die ein Mal im Jahr bei einer Gürtelprüfung präsentiert werden, um die nächsthöhere Gürtelfarbe zu erwerben

Mit einem erfahrenen Trainerteam bieten wir in Grünwald für Anfänger und Fortgeschrittene zweimal wöchentlich Trainingsmöglichkeiten sowie 2 bis 3 Turniere pro Jahr und Altersstufe an. Letztes Jahr erkämpften sich Emma Bärhausen, Lukas Remy, Ester Schiller und Anton Haiber beim Nikolausturnier in Münsing den 1. Platz. In Großhadern belegte Adam Toszegi den 1. und Hektor von Canstein den 2. Platz – ein toller Erfolg!

MONTAG	
14.30 – 16.00 Uhr Gürtel: weiß, weiß-gelb	ANFÄNGER AB 5 JAHREN
16.00 – 17.30 Uhr Gürtel: gelb, gelb-orange	FORTGESCHRITTENE I
17.30 – 19.00 Uhr Gürtel: orange und höher	FORTGESCHRITTENE I
FREITAG	
14.30 – 16.00 Uhr Gürtel: weiß, weiß-gelb	ANFÄNGER AB 5 JAHREN
16.00 – 17.30 Uhr Gürtel: gelb, gelb-orange	FORTGESCHRITTENE I
17.30 – 19.00 Uhr Gürtel: orange und höher	FORTGESCHRITTENE I

Anfängerkurse

Unsere Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene unterteilt nach Gürtelfarbe und Alter. Für jeden bieten wir zwei Trainingseinheiten in der Woche an. Nach erfolgreicher Gürtelprüfungen rutschen unsere Judoka dann in die späteren Fortgeschrittenen-Kurse auf.

Probetrainings sind jederzeit ohne weitere Voranmeldung möglich. Wer Lust hat die ersten Schritte auf der Judomatte zu erlernen, kann jederzeit montags oder freitags jeweils um 14:30 Uhr vorbeikommen und einfach mittrainieren. Dafür braucht man auch noch keinen Judoanzug. Normale Sport-sachen, am besten mit einer langen Hose, reichen völlig aus. Wir freuen uns über zahlreiche Interessenten.

Fortgeschrittene

Seit Jahren haben wir das Glück immer wieder neue, motivierte und vor allem erfahrene Übungsleiter für uns zu gewinnen. Unsere Trainer sind meist selbst erfahrene Wettkämpfer, darunter einige ehemalige Bundesliga-Kämpfer.

Neben der guten Vorbereitung auf die mitunter anspruchsvollen Gürtelprüfungen profitieren unsere Judoka auch in der Vorbereitung auf ihre Turniere von dieser Erfahrung. Trotzdem stehen auch für unsere erfahrenen Judoka stehen Breitensport und Spaß im Vordergrund.





Ju-Jutsu

Ansprechpartner: Monn, Alex (08170) 997730 alex.monn@tsv-gruenwald.de



Was ist Ju-Jutsu?

Ju-Jutsu ist eine der vielseitigsten Sportarten und beinhaltet harmonische Körperentwicklung.

Ob knallharte „Straßen-Selbstverteidigung“, verspielte Hebeltechniken, Würfe, Waffenabwehr, Boden- bzw. Stockkampf, Prüfungsvorbereitung, Sportabzeichen, etc... bei uns findet jeder was!

Ju-Jutsu ist keine starre Kampfkunst, es entwickelt sich ständig weiter.

Sehr viel „Freude“ bereiten den Ju-Jutsukas die „Nervendrucktechniken“; Diese stellen das Sahnehäubchen auf dem großen Eisbecher des Ju-Jutsu dar!



JU-JUTSU für alle ab 14 Jahren

Jeden Dienstag von 18.00 – 20.00 Uhr
(Anfänger und Fortgeschrittene)

Ort: In der Gymnastikhalle Dr.-Max-Straße

Wir sind eine kleine aber feine Truppe; derzeit sind ca. 10 -15 Teilnehmer regelmäßig auf der Matte. Die Altersstruktur ist sehr bunt; von 14 bis 50 Jahren ist alles vertreten.

Sportabzeichen:

Es besteht die Möglichkeit, das Ju-Jutsu Sportabzeichen zu erwerben!

Die besondere Vielfalt des Ju-Jutsu mit Selbstverteidigung, Wettkampf, Kampfkunst und vielen anderen Aspekten bietet allen vielfältige Anreize, sich mit Ju-Jutsu zu beschäftigen und daraus einen persönlichen Gewinn zu erzielen. Mit den DJJV-Sportabzeichen soll praktisch umgesetzt werden, was bereits im Leitbild des DJJV betont wird: Ju-Jutsu ist eine hervorragend geeignete Fitness-Sportart für Sportler jeden Alters. Das Sportabzeichen kann jährlich wiederholt werden! 2015 stellten sich 7 Ju-Jutsukas den Herausforderungen. Geprüft wird z.B. das Gleichgewicht: der Prüfling steht mit einem Bein auf einem Medizinball und soll so viele Fußtechniken in Folge (ohne abzusetzen) zeigen, wie möglich. Eine weiterer Bestandteil ist das Bodenrandori: hier kommt es auf Technik und Ausdauer an! Die Prüflinge kämpfen gleichberechtigt 2 Minuten am Boden...2 Minuten können ganz schön lange sein!

Der Fleiß hat sich gelohnt: 2015 erhielten 6 Teilnehmer ihr erstes JJ-Sportabzeichen in Bronze! Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns auf die nächsten Prüfungen!



Das Traditionshaus in Grünwald
Genießen Sie Ihren Aufenthalt
bei 100% Bio

- Vegetarischer Mittags-Imbiss
- Seminarräume bis 80 Personen
- mit individuellem Rahmenprogramm
- Nebenstuben für Familienfeiern bis 180 Personen
- Baubiologisch renovierte Hotelzimmer
- Wunderschöner Apfelgarten
- Täglich frisches Bio-Frühstück für Jedermann
- Uriger Biergarten und Sonnenterrasse
- Bayerische Schmankerl und mehr
- Verkehrsgünstige Lage mit großem Parkplatz





Karate

Ansprechpartner: Obermaier, Maximilian (089) 18922655 maxi.obermaier@tsv.gruenwald.de
www.karate-gruenwald.de



Wir bieten modernes Shotokan Karate für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere an. Kinder trainieren bei uns ab 6 Jahre, und sobald sie die Schule besuchen. Unser ältestes aktives Mitglied ist 68 Jahre alt.

Unsere Trainer stehen in der Tradition des traditionellen Karates. Wir trainieren die überlieferten Techniken, um auf einem sportlichen Grundkonzept aufzubauen. Von da aus können sich unsere Karateka weiterentwickeln. Partnertraining und das Üben von komplexen Bewegungsabläufen gehören dazu - doch klammern wir bewußt die Vorbereitung für Wettkämpfe aus.



Karate ist bei uns körperliches Fitnessstraining in Koordination mit hoher mentaler Konzentration. Unser Training stärkt den Bewegungsapparat und erhöht die Ausdauer. Der Muskelapparat wird gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Haltungsschäden verringert.

Im letzten Jahr erweiterte sich unser Angebot. Unsere Trainer bildeten sich soweit fort, dass unsere Abteilung auch dem Karate verwandten Kampfkünste anbieten kann. Es kamen hinzu **Kyūsho-Jitsu** (Kampfkunst an vitalen Punkten), **Bō-Jitsu** (Stockkampf) und **effektive, realitätsnahe Selbstverteidigung**. Während des Sommerfest 2015 demonstrieren wir ein Teil davon in einer attraktiven Show, die viel Anklang fand.

TRAINING

Wir trainieren das ganze Jahr. Nur das Kindertraining entfällt an schulfreien Tagen. Alle Einheiten finden in der Schulturnhalle an der Keltenstraße statt.

KINDERTRAINING

Die Kinder werden in die jüngeren Bonsai (6–10 Jahre) und die älteren Kids (10–14 Jahre) unterteilt. Am Dienstag trainieren beide Gruppe gemeinsam. Spaß am Training, Koordination und Motorik aber auch Kooperation mit dem Partner stehen im Vordergrund.

Dienstag 17:30-19:00 Uhr
Kinder (Bonsai-Gruppe, 6-14 Jahre)

Donnerstag 17:00-18:00 Uhr
Kinder (Kids-Gruppe, 10-14 Jahre)



JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Die Jugendlichen ab 14 Jahre sind in das Erwachsenentraining integriert. Schwerpunkte sind Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. In der Mittel- und Oberstufe bleiben diese Punkte weiterhin wichtig, jedoch werden das Partnertraining und die Formen der Selbstverteidigung zunehmend komplexer. Häufig wird das Training in zwei Gruppen unterteilt, um auf die verschiedenen Niveaus eingehen zu können. Schwarzgurte üben fortgeschrittene Anwendungen und schauen über den Tellerrand in andere Bereiche. Häufig wird das Training in zwei Gruppen unterteilt, um auf die verschiedenen Niveaus besser eingehen zu können.

Dienstag und Donnerstag 19:00-20:30 Uhr
Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene



OBERSTUFENTRAINING, SPEZIALTRAINING

Neben dem Oberstufentraining finden Kampfkünste, die dem Karate angelehnt sind, hier ihre Beachtung. Dazu gehören Kyūsho-Jitsu, das Wissen um die vitalen Punkte des Körpers und deren Benutzung in den Kampfkünsten und Bō-Jitsu, die Kunst des Stockkampfes. Wer effektive, realitätsnahe Selbstverteidigung lernen möchte, findet zu dieser Zeit kompetente Anleitung. Bis auf das Oberstufentraining ist das Training für alle offen.

**Dienstag und Donnerstag 20:30-21:30 Uhr
freies Training, Oberstufen- und Spezialtraining**

KURSE

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Informationen zu Beginn, Dauer und Kosten folgender Kurse veröffentlichen wir in Presse und auf unserer Webseite:

- Unser Schnupperkurs gibt einen kurzen Einblick.
- Der Einsteigerkurs geht über 13 Trainingseinheiten, danach Teilnahme am Unterstufentraining.
- der Selbstverteidigungskurs zeigt effektive Möglichkeiten, sich bei Gefahr im Alltag zu wehren.
- Wiedereinsteiger sind zu einem Probetraining jederzeit willkommen.





Unsere Leistungen in der Ambulanten Pflege

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Behandlungspflege
- Professionelle Pflegeberatung
- 24 Stunden Rufbereitschaft: 0171 4879080

In der Gemeinschaft den Tag genießen

- hauseigener Fahrdienst (Hol- u. Bringservice)
- Spaziergänge
- Musik und Bewegung
- Biographiearbeit
- Förderung von Kommunikation und Gedächtnis
- Gemeinschaftliche Mahlzeiten
- Erbringung sämtlicher Pflegeleistungen

www.senioren-tagesresidenz.de

Senioren Tagesresidenz | Tölzer Str. 1a | 82031 Grünwald | Tel.: 089 64 95 554 - 0 | info@abisz-pflegedienst.de



Koronar

Ansprechpartner: Kahle, Klaus (089) 64919550 klaus.kahle@tsv-gruenwald.de



In Deutschland gibt es ca. 6000 ambulante Herzsportgruppen in denen die Patienten / Sportler unter Anleitung eines speziell dafür ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes trainieren.

In der schon seit vielen Jahren bestehenden Koronarsport Abteilung des TSV Grünwald kommen Damen und Herren aus dem Münchener Süden zusammen, um sich nach überstandener Herzkrankheit der verschiedensten Ausprägung im Anschluss an eine Reha weiterhin fit zu halten. Voraussetzung für das Trainingsprogramm ist die vorausgehende Untersuchung durch einen Kardiologen. Er überprüft wichtige Herzfunktionen und sein Befund wird von den anwesenden Ärztinnen / Übungsleiterinnen als Basis für die Belastungsgrenzen verwendet.

Vor jeder Übungseinheit werden Blutdruck und Puls gemessen und zwischen den Übungseinheiten wird immer wieder der Puls kontrolliert von Selma, unserer Ärztin. Zielsetzung der Herzsportgruppe ist es, durch wohl dosierte, dem individuellen Leistungsprofil angepasste Bewegungstherapie die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu erhalten.

Das ist besonders gut in einer Gruppe umsetzbar. Beim Sport und auch außerhalb. So können wir auch unsere Erfahrungen mit der überstandenen Erkrankung austauschen und uns gegenseitig motivieren.

Das findet bei uns auch bei einem Bierchen nach dem Sport oder bei Wanderungen im Voralpenland statt. Gemeinsame Feste wie das traditionelle Fischessen, die gemütliche Weihnachtsfeier oder andere Aktivitäten stärken ebenfalls das Gruppengefühl.

Unsere Sportlehrerinnen Renate und Ruth nehmen regelmäßig an Weiterbildungsseminaren teil und überraschen uns jede Woche wieder mit neuen, manchmal sehr lustigen Übungen. Wir lachen sehr gern und viel zusammen. So sind alle, von jung (ca.60 Jahre) bis älter (der älteste ist 84) immer mit vollem Elan und viel Spaß bei der Sache und bleiben dabei fit und sportlich.

Wir treffen uns (außer in den Schulferienzeiten) jeden Mittwoch um 17.30 Uhr in der großen Sporthalle neben dem Schwimmbad.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Übungen geeignet sind, kann man auch gern eine „Schnupperstunde“ bei uns machen...die meisten haben sich danach angemeldet...



Gemeindebibliothek Grünwald

Südliche Münchner Str. 7, 82031 Grünwald

Tel.: (089) 641 24 70, Fax: (089) 641 08 17

E-Mail: info@bibliothek-gruenwald.de

www.bibliothek-gruenwald.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag:	10:00 – 13:00 14:00 – 18:30
Dienstag:	10:00 – 13:00 14:00 – 18:30
Mittwoch:	10:00 – 13:00
Donnerstag:	10:00 – 13:00 14:00 – 18:30
Freitag:	10:00 – 13:00 14:00 – 18:30





Leichtathletik für Kinder

Ansprechpartner: Kleiser, Ruth (089) 64911029 ruth.kleiser@tsv-gruenwald.de



Unsere Gruppe von 15 – 20 Leichtathleten trifft sich jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr auf dem Sportplatz an dem Gymnasium Grünwald. Im Winter trainieren wir die Grundlagen der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, im Sommer vergnügen wir uns auf dem Sportplatz in den leichtathletischen Disziplinen. An erster Stelle stehen bei uns der Spaß und die Gemeinschaft, wir sind ein richtig lustiger „Haufen“. Wer schon zehn Jahre alt ist, ist herzlich eingeladen mal bei uns mitzumachen.



SPORTABZEICHEN 2015

Bewegung und körperliche Aktivität ist kostenlose Medizin. Man muß nur das richtige Maß finden.

Dafür hat man auch das neu reformierte Deutsche Sportabzeichen geschaffen, um aus den unterschiedlichsten Sportangeboten eine für sich am besten geeignete Sportart zu wählen.

Und so haben sich auch 2015 wieder 3 Damen und 4 Herren auf dem Sportplatz und im Schwimmbad getroffen, um gemeinsam zu üben und sich gegenseitig anzufeuern. In dem Zeitraum vom 11. Juni bis 1. Oktober wurde an Donnerstagen trainiert und die Abnahme der Übungen vorgenommen.

Die Urkunden und Medaillen wurden bei einer vorweihnachtlichen Feier der Turnabteilung überreicht, bei der auch die Wanderurkunden verteilt wurden.

Hervorzuheben waren nicht nur die überragenden Leistungen der Teilnehmer, sondern es wurden auch besonders geehrt.

**Herr Wolfgang Rebhan für die 40-ste Wiederholung,
Frau Gabriele Beer für die 25-ste Wiederholung.**

Und wer noch nie etwas vom Sportabzeichen gehört hat, der kommt zum ersten **Training am Donnerstag, den 2. Juni 2016** auf den Sportplatz an der Keltenstraße dazu. Dort wird alles weitere besprochen.





Nordic Walking

Ansprechpartner: Bartel, Rosemarie (089) 6411507 rosemarie.bartel@tsv-gruenwald.de



Nordic Walking findet als attraktives Sport- und Freizeitangebot großes Interesse.

Es ist ein sanfter Gesundheitssport, ca. 90% der gesamten Muskulatur wird trainiert, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Bewegungsapparat entlastet.

Es kommt zur Ausschüttung sogenannter Glückshormone bei Bewegung in freier Natur, bei frischer Luft. Nach Beendung des Trainings stellt sich ein gutes Gefühl ein, man freut sich auf die nächste Stunde und bekommt ein steigendes Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Jeder kann diese ideale Ausdauersportart das ganze Jahr über betreiben.

Ein Rundumglückspaket!



Derzeit finden zwei Kurse einmal wöchentlich statt:

Termine: Dienstag - Fortgeschrittene
Freitag - Senioren

Zeit: 9.00 Uhr - 10.15 Uhr

Treffpunkt: Dienstag: kleiner Parkplatz nach dem Wertstoffhof / Tölzer Straße
Freitag: Parkplatz Wertstoffhof / Tölzer Straße

Kursgebühr: 10er Karte für EUR 30,- bei der Kursleiterin erhältlich.

Vor den Weihnachtsferien wollten alle wieder unsere unvergessene Waldweihnachtsfeier wiederholen. Wir gingen zu unserem vertrauten Platz im Wald, der von den letzten Sturmschäden verschont geblieben ist. Obwohl es dieses Jahr sehr mild war und kein Schnee lag, schmeckten uns die mitgebrachten Plätzchen und der Punsch.

Ein gelungener Jahresabschluss!



Waldweihnacht

In beiden Kursen gibt es noch Plätze für neue Interessenten.

Wenn Sie Lust verspüren mitzumachen, kommen Sie gerne zu einer Schnupperstunde vorbei.

Abenteuerurlaub für Ihre kleinen grauen Zellen

Von A wie Aquarell bis W wie Weinkunde bieten wir vieles.

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei, wir informieren Sie gerne über unser Angebot.

Anmeldung

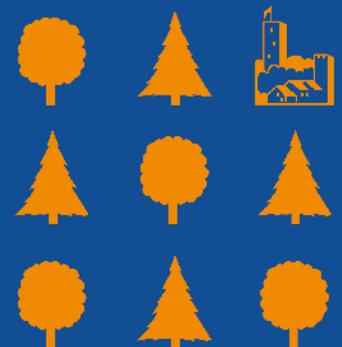
persönlich, telefonisch
schriftlich oder online möglich

Münchner Volkshochschule Programm Grünwald

Bürgerhaus Römerschanz
Dr.-Max-Str. 1
82031 Grünwald

Auskunft/Beratung

Telefon (089) 6 41 11 82
E-Mail: gruenwald@mvhs.de
Online: www.mvhs.de





Qi Gong

Ansprechpartner: Schratzenstaller, Sabine (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Seinen Körper spüren und dessen Bedürfnisse wahrnehmen, dies kommt im stressigen Alltag oft zu kurz. Qi Gong ist eine wunderbare Möglichkeit, mit der wir uns diese Auszeit nehmen können.

Durch Meditation in Bewegung, kommt der Geist zur Ruhe, lärmende Gedanken verstummen und wir widmen uns ganz unserem Körper. Dieser ist nicht nur Materie sondern auch Energie, sprich Qi und das Qi folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Gong lässt sich mit „stetiger Arbeit“ übersetzen, verlangt somit eine regelmäßige Pflege der Lebensenergie.

Übungsabläufe wie z.B. die acht Brokate, die fünf Elemente oder die acht Richtungen der Wirbelsäule helfen dabei unser Qi fließen zu lassen, das Energiefeld zu reinigen und zu harmonisieren. Spielerische Leichtigkeit beim Üben sowie positive Emotionen sind sehr wichtig und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Entspannungsübungen wie geführte Meditation, Mantras, Mudras oder die Klänge der Klangschale lassen unsere Stunde ausklingen und tragen zu einem optimalen Start in die Woche bei.

Mo 09:45-10:45 Uhr
Wo: Ballettsaal Schule

Schnupperstunde möglich | Sonderbeitrag 9.-€ / Monat
Anmeldung in der Geschäftsstelle



DÄRR ■ HARDER

RECHTSANWÄLTE

Ihre Anwälte im Münchner Süden

www.advocando.de

Candidplatz 13 · 81543 München

T 089-614 69 60

F 089-614 69 666

mail@advocando.de





Rückengymnastik

Ansprechpartner: Kessler, Katharina (089) 6412385 katharina.kessler@tsv-gruenwald.de



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit und gehören zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen oder einseitige Belastung und eine schwache Muskulatur führen zu Verspannungen und Rückenbeschwerden.

Mit gezielten regelmäßigen Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur können Sie für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung sorgen und somit Verspannungsschmerzen verringern oder verhindern. Angeleitet durch eine unserer fünf Physiotherapeutinnen lernen Sie diverse Übungen, die Sie auch gut zu Hause anwenden können.

- Allgemeine Kräftigungsübungen mit verschiedenen Geräten (Flexibar, Pezziball, Hanteln, etc.)
- Beweglichkeitstraining
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Koordinations- und Balanceübungen
- Entspannungsübungen
- Dehnungsübungen

sind die wesentlichen Bestandteile unserer Übungsstunden. Kommen Sie gerne einmal zum Schnuppern und Beraten in eine unserer Stunden.



Montag: 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Grundschule

Mittwoch: 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Grundschule

Mittwoch: 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Konditionsraum Freizeitpark

Kosten: Zum regulären Hauptvereinsbeitrag werden 8,-€ bzw. 11,-€ (Doppelstunde) Spartenbeitrag erhoben.

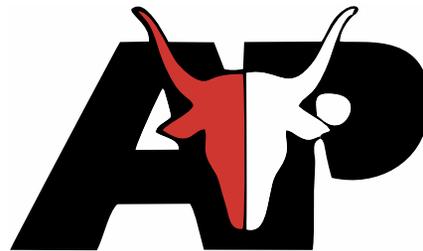


Traditionsmetzgerei

Metzgerei

Andreas Priller

Partyservice · Feinkost



Feinste Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung! Ein reichhaltiges Angebot an Käse, Feinkostsalaten und Delikatessen ergänzen unser Sortiment. Täglich wechselnde Mittagsmenüs. Unser Partyservice steht Ihnen, mit vielen Anregungen zu jedem Anlaß, gerne zur Seite.

Marktplatz 7 · 82031 Grünwald · Telefon 089/64 94 98 09 · Telefax 089 / 64 94 98 10 · Montag Ruhetag



Schwimmen

Ansprechpartner: Harrer, Joachim (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Das Jahr 2015 hat in der Schwimmabteilung keine nennenswerten Veränderungen in der Grundstruktur gebracht. Wir dürfen uns eine stabile Abteilung nennen, mit vielen Begeisterten am Schwimmsport durch alle Altersklassen.

Leider hat uns unser langjähriger Trainer Gireg Werner verlassen, der sich vor allem bei den ältesten in der Jugend beliebt gemacht hat. Wir danken Dir für Deinen Einsatz! Unsere motivierten Trainerinnen haben aber ungebrochen Spaß bei der Arbeit mit den wasserliebenden Kindern und Jugendlichen. Es gab zudem Wissenserweiterungen und Auffrischungen im Rahmen der C-Trainerlizenz bei Beate Hanken und Anita Wohllaib.

Im Herbst konnten wieder einige Kinder von der Warteliste, die unsere Abteilung leider seit Jahren hartnäckig begleitet, aufgenommen werden. Sie betrifft zwar nur die Jüngsten, doch vor Allem hier ist es wichtig, allen Neu-Schwimmern gleich ein offenes Tor bieten zu können. Wir hoffen auf Entspannung und Besserung der Situation.

Auf der anderen Seite müssen wir, wie auch andere Abteilungen, mit einem Schwund im Pubertätsalter leben.

Rege besucht wird auch das Erwachsenenschwimmen, das sich über ein paar Neuzugänge freuen kann und das stetige Pflichtbewusstsein der „Altschwimmer“.

Dienstag:	15.00 - 16.00 Uhr	Schwimmkurs für Anfänger
	16.00 - 17.00 Uhr	Schwimmkurs für Anfänger
	17.00 - 18.00 Uhr	Sportschwimmer Jugend 1
	18.00 - 19.00 Uhr	Sportschwimmen Jugend 2
	19.00 - 20.00 Uhr	Sportschwimmen Jugend 3
	21.00 - 22.00 Uhr	Erwachsene
Donnerstag:	17.00 - 18.00 Uhr	Schwimmkurs Anfänger/Fortgeschrittene
	18.00 - 19.00 Uhr	Sportschwimmen Jugend
	20.00 - 21.00 Uhr	Erwachsene
Ort: Freizeitpark Grünwald		





Tai Chi Chuan

Ansprechpartner: Westermeier, Hans (089) 6411900 hans.westermeier@tsv-gruenwald.de
www.taichi-gruenwald.de



Einer der vielen Fragen, die im Vorfeld zu diesem Kurs gestellt werden ist u.a.: Was ist denn der Unterschied zwischen Tai Chi Chuan und Qi Gong?

Da wäre zunächst zu sagen, dass die Grundprinzipien - was den gesundheitlichen Aspekt angeht - eigentlich nahezu identisch sind. Der Unterschied liegt eher in der Komplexität. Unser Lehrer Andreas W. Friedrich sagt dazu ganz treffend: „Qi Gong ist Tai Chi Chuan in kleinen Scheibchen“. Ja tatsächlich sind die Qi Gong Übungen um einiges einfacher und auch schneller zu erlernen. Die meisten Übungen sind im Stand auszuführen, manche auch im Sitzen oder sogar im Liegen. Der gesundheitliche Nutzen ist trotzdem nicht viel kleiner als der des Tai Chi Chuan. So ist „Qi Gong“ auch untrennbarer Bestandteil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)! Es gibt hier sogar ganz spezielle Systeme, so z.B. das „Herz-Qi Gong“ und viele andere. Das Training des Tai Chi Chuan geht weit darüber hinaus. Viele Meister sagen an dieser Stelle: „Tai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung“. Einer der Kernpunkte beim Erlernen des Tai Chi Chuan ist nämlich die sogenannte „Form“. Darunter versteht man einen bestimmten Ablauf mit verschiedenen Schrittfolgen in Kombination mit - teils auch tatsächlich sehr komplexen - Bewegungen der Arme, Beine und des gesamten Körperapparates. Neben dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt hat das Tai Chi Chuan Training aber auch einen Selbstverteidigungsaspekt.

18. Juli 2015 – Tai Chi Chuan und Qi Gong auf dem TSV Sommerfest. Unsere Gruppe bot den zahlreichen Interessenten einen Einblick in unser Programm und die Gelegenheit, einfache Qi Gong-Übungen unter freiem Himmel gleich auszuprobieren.

Sieben Mitglieder des regelmäßigen Tai Chi-Trainings präsentierten zunächst die Kurzform in 16 Sequenzen – bei sehr warmem Wetter auf dem Rasenplatz neben der Sporthalle und mit Musikunterstützung. Diese vereinfachte Yang Stil-Form basiert auf Elementen der „offiziellen“ Langform, die von Andreas W Friedrich (Tai Chi Institut München) zusammengestellt worden sind. Die Kurzform ist ein wesentlicher Teil unseres Unterrichts, die Gruppe praktiziert sie seit 2003. Durch die reduzierte Komplexität kann man den Ablauf relativ schnell erlernen und zu Hause üben. Trotzdem sind alle Bewegungsmuster und energetischen Merkmale der langen Form enthalten.

Als zweiten Schwerpunkt vermittelten wir den Besuchern des Sommerfestes einen Eindruck der bei uns unterrichteten Tai Chi-Waffenformen. Der Stock - chinesisch „Gun“ - ist wohl eine der ältesten Waffen der Menschheit. Sein Vorteil ist, dass man ihn auch heute noch in der Öffentlichkeit tragen kann - sei es als Wanderstab, als Spazierstock oder als Regenschirm. Übungsleiter Hans Westermeier zeigte, wie man mit einem einfachen, mittellangen Stock effektive Block-, Schlag- und Stoßtechniken ausführen kann. Übungsleiter Andreas Purucker hat sich auf das Schwert spezialisiert. Die Yang Stil-Schwertform beinhaltet 52 Sequenzen und wird in aller Welt unterrichtet. Mit seinem eigens geschmiedeten Stahlschwert vollführte Purucker dynamische Bewegungen, die durchaus auch schneller und

kräftiger ausgeführt werden können. Darüber hinaus bieten wir im regelmäßigen Training eine vereinfachte Schwertform an, die sich – ähnlich wie die kurze Handform – leichter erlernen lässt.

Der letzte Teil umfasste das sogenannte Fünf-Elemente-Qi Gong, das sich mit seinen überschaubaren Abläufen besonders gut für Einsteiger eignet. Für jedes Element gibt es eine eigene Sequenz, die auf einer Rotation bzw. Gewichtsverlagerung des körpereigenen Zentrums beruht. Zu diesem Teil unserer Präsentation forderten wir die Besucher zum Mitmachen auf. Hans Westermeier moderierte die gesamte Vorführung auf sympathische Weise und stellte sich im Anschluss den Fragen aller Interessenten.

Wer gerne genauer sehen möchte, wie sich die Tai Chi-Gruppe auf dem Sommerfest präsentiert hat, findet auf unserer Website (taichi-gruenwald.de) sowie auf unserer Facebook Fanpage (facebook.com/taichigruenwald) verschiedene Video-Clips mit den einzelnen Teilen der Vorführung. Wir freuen uns, wenn wir mit diesem Beitrag auf dem Sommerfest 2015 viele Besucher begeistern konnten.

**Training:
Freitag 18.30 - 19.30 Uhr (außer Ferien)**

**Trainingsort: Grundschulsporthalle
(Eingang Parkplatz Keltenstr.)
Übungsleiter: Hans Westermeier und Andreas Purucker**

Mehr Infos unter: taichi-gruenwald.de



Tanz (Jazzdance)

Ansprechpartner: Blum, Isabella (0173) 3704743 isabella.blum@tsv-gruenwald.de



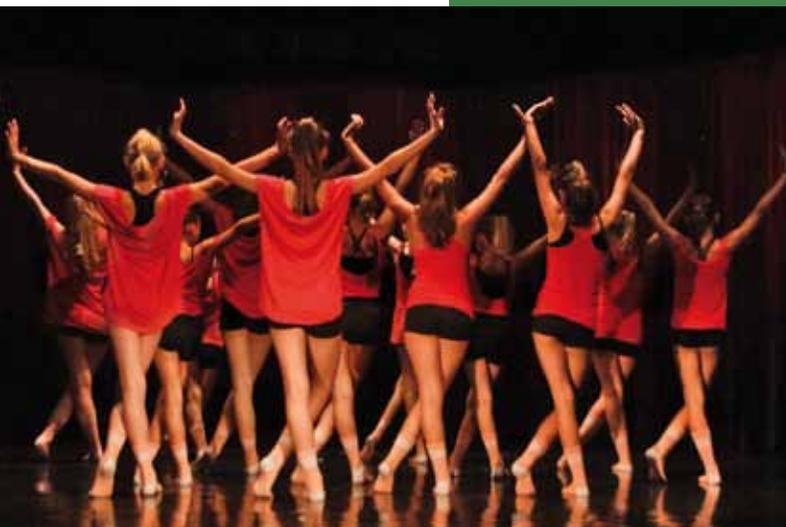
Wir bieten Jazztanz Unterricht für alle Alterstufen an. Für alle, die Musik lieben und gerne tanzen, ist es der ideale Ausgleich zum Schul- und Arbeitsalltag. Hinter dem Spaß am Tanzen steht die klare pädagogische Linie, die Kinder und Jugendlichen ebenso wie die Erwachsenen in ihrer Bewegungsqualität zu fördern. Der Stundenaufbau besteht aus einem intensiven technischem Warm up, gefolgt von Technik Diagonalen und einer energiegeladenen Choreographie. Das Ziel ist mehr Körperspannung, verbesserte Tanztechnik und erhöhtes Selbstbewusstsein.

Ebenso bieten wir Modernen Tanz an in zwei unterschiedlichen Formen: Contemporary Jazz und Iwanson Technik (IW-TEC). Die Jugendlichen die 2 bis 4 Mal pro Woche trainieren bilden unsere Leistungsgruppe.

Die Jazzsparte zählt ca. 100 Mitglieder und wird geleitet von Isabella Blum, Dipl. Bühnentänzerin, Tanzpädagogin und Choreographin.

Zahlreiche Engagements in modernen Companys und Musicals prägen die künstlerische Handschrift von Isabella ebenso wie regelmäßige Aufenthalte in den USA. Trainingsfortbildungen in Los Angeles (EDGE PAC, MILLENIUM, MOVEMENT LIFESTYLE, DEBBIE REYNOLDS) und NYC (STEPS BROADWAY, BDC) inspirieren ihren Unterricht. In München ist sie Dozentin der Ausbildungsklassen für Jazz an der renommierten Iwanson International und ist als Choreographin tätig.

Der Unterricht findet auf hohem Niveau mit hochqualifizierten Dozenten statt.



JAZZ DANCE HIGHLIGHTS 2015

Die Vorstellungen der Jazz Sparte im Bürgersaal Römerschanz im Juli 2015 „AND DANCE!“ #2 waren ein riesen Erfolg und ein unvergessliches Erlebnis! Live Musik mit Naima Butler und Band hat den Abend musikalisch abgerundet.



MODERNER TANZ

Unser Modern Unterricht ist für ambitionierte Kinder und Jugendliche, die wir in ihrem Talent fördern möchten. Das Unterrichtssystem ist die IWANSON TECHNIK (IWTEC) – eine Mischung aus Ballett und Modern – die den Jugendlichen mit nur wenig Vorkenntnissen in Ballett eine fundierte zeitgenössische Ausbildung bietet. Übungen an der Stange gefolgt von komplexeren technischen Übungen in der Mitte. Ziel des Konzepts ist es, hohes technisches Niveau mit zeitgenössischer Ästhetik und Dynamik zu verbinden. Prüfungen werden mehrmals jährlich an der Iwanson Schule angeboten.

Voranmeldung für das Training zur nächsten Prüfung bei Isabella Blum.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	16.00-17.00 Uhr Ballett II 9-11 Jahre	16.00-17.00 Uhr Jazz Kids 9-12 Jahre
17.30-18.30 Uhr Jazz Funk I 11-14 Jahre	17.00-18.30 Uhr Ballett III 12-20 Jahre	17.00-18.00 Uhr Jazz Funk II 12-16 Jahre
18.30-19.30 Uhr Jazz Funk III 13-17 Jahre	18.00-19.00 Uhr Modern (IWTEC) ab 12-18 Jahre	18.00-19.00 Uhr Contemporary Jazz III 13-17 JAHRE
19.30-21.00 Uhr Jazz Advanced Erwachsene		19.00-20.15 Uhr Jazz Intermediate Erwachsene



SONDERBEITRÄGE (Stand 1/2015)

Tanz 1Std. 16€ / Tanz 1,5Std. 21€ / Tanz 1+1Std. 27€ /
Tanz 1+1,5Std. 33,50€ / Tanz 1,5+1,5Std. 33,50€ / Tanz
1+1+1Std. 36€ / Tanz 1,5+1,5+1,5Std. 36€



IHR PARTNER FÜR SPORT UND ERHOLUNG.



www.gruenwalder-freizeitpark.de

Wir freuen uns auf Sie!

Grünwalder Freizeitpark GmbH

Südliche Münchner Straße 35 c

82031 Grünwald

Telefon: 089 641891-0 · Fax: 089 641891-13





Therapeutische Gymnastik

Ansprechpartner: Mayer, Marianne (089) 6893391
Simmer, Helmut (089) 6411491 helmut.simmer@tsv-gruenwald.de



Ziel dieser therapeutischen Gymnastik, so erklärt uns die Gymnastiklehrerin Marianne Mayer, sei eine verbesserte Beweglichkeit und größere Sicherheit im Alltag, ganz besonders dann, wenn man selbst spürt, dass die tägliche Bewegung zunehmend Beschwerden verursacht und Kraft und Ausdauer nachlassen. Dann sei es höchste Zeit, die Muskulatur zu trainieren, Gleichgewichtsübungen zu forcieren und Osteoporoseprozesse zu bremsen. Ohne entsprechende Bewegungsschulung würde eine sonst häufige dauerhafte Schonhaltung den Alterungsvorgang noch beschleunigen.



Die Gruppe ist nun schon ein fester Bestandteil im Gesundheitsprogramm unseres TSV. Die Damen und Herren um die Therapeutin Marianne Mayer sind inzwischen miteinander „in die Jahre gekommen“, zeigen aber sehr wohl, dass sie noch gelenkig und trotz mancherlei Beschwerden zu einer anspruchsvollen Gymnastik fähig sind. Neue 50-plus-Interessenten sind immer herzlich willkommen.

Die Aktiven haben einen erfreulichen persönlichen Kontakt zueinander gefunden und freuen sich auf die Stunde mit Marianne Mayer und den fantasievollen rhythmischen Übungen, begleitet von motivierender Musik. Nach jeder Übungsstunde sind sie stolz über ihre eigene Leistung. Auch wenn wichtige Lerninhalte im Laufe der Zeit selbständig ausgeführt werden können, ist das gemeinsame Üben in der Gruppe nicht zu ersetzen. Gemeinsam wird man durch Konzentration, Gedächtnistraining, Zusammenspiel und Rücksichtnahme mehr gefordert, bekommt dafür aber durch die Aufmerksamkeit der Übungsleiterin und die anderen Teilnehmer häufige Rückmeldungen mit Freude über eine positive Wahrnehmung seines Körpers. Darüber hinaus beeinträchtigen altersbedingte Seh- und Hörprobleme immer mehr auch das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen. Gezielte Kräftigungsübungen, abwechslungsreich auch mit verschiedenen Handgeräten, Reaktionsschulung und Koordinationstraining verbessern die Körperhaltung, schulen das Körpergefühl und erhalten die Beweglichkeit.

Seit Frühjahr 2011 startete eine weitere Teilnehmergruppe als Therapeutische Gymnastik II. Menschen mit deutlichen Bewegungseinschränkungen, die z.B. nach längerer Erkrankung dauerhaft oder vorübergehend auf einen Rollstuhl oder Gehwagen angewiesen sind, erleben ihren Möglichkeiten entsprechend die eigene Bewegungsvielfalt. Die persönliche Leistung wird in der Gruppe stabilisiert und macht Freude über steigenden Erfolg. Hier findet man besonders mit koordinierenden Bewegungen zur Kräftigung und Lockerung, begleitet durch einfühlsame Musik, zu einem besseren selbstvertrauenden Körpergefühl zurück.

Die Leiterin der Gruppe Therapeutische Gymnastik II ist ebenfalls Frau Marianne Mayer, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Therapeutin für Wirbelsäule und Osteoporose.





Tischtennis

Ansprechpartner: Wiemann, Manfred (089) 913577 manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



Die TT-Abteilung, die 1946 als zweite Abt. im TSV von Willi Lohrum gegründet wurde, bekam 1981 die ersten 4 fahrbaren TT-Platten in die Gymnastikhalle.

1985 sprachen wir von einer neuen Ära, als wir die Schulturnhalle mit 5 neuen Platten einrichteten (1989 weitere Platten), weil die Gymnastikhalle für Wettkämpfe zu klein war.

Nun waren nach 25 Jahren auch diese nicht mehr wettkampftauglich und wir haben (bis auf Restbestände), die gesamte Ausrüstung in allen Hallen auf den neuesten Stand gebracht: PLATTEN-NETZE-UMRANDUNGEN-ZÄHLGERÄTE-BÄLLE

Diese Kosten übernahm der TSV und die Spieler bedankten sich hierfür beim Vorstand mit einer SPENDE für die FÖRDERUNG der TISCHTENNISJUGEND.

Somit gibt es jetzt für junge und ältere Grünwalder, für Freizeit- und Wettkampfspieler, genügend Spielgelegenheiten. Kommen Sie ruhig mit der gesamten Familie. Wir haben keine Wartelisten.

Freizeittischtennis in der Gymnastikhalle (Gymnasium):

Montag: 20.15 - 22.30 Uhr

Donnerstag: 20.15 - 22.30 Uhr

Bei diesem Trainingsangebot wird eigenständig an 3 Platten trainiert. Es geht um das sportliche Gemeinschaftserlebnis und den Spaß am Tischtennissport.

Mannschaftssport in der Schulturnhalle:

Montag:

16:00 - 17:30 Uhr Anfänger Schüler

17:00 – 19:30 Uhr Wettkampfspieler Jugend

19:30 – 22:30 Uhr Wettkampfspieler Erwachsene

Freitag:

16:00 - 17:30 Uhr Anfänger Schüler

17:00 – 19:30 Uhr Wettkampfspieler Jugend

19:30 – 22:30 Uhr Wettkampfspieler Erwachsene

Hier vermitteln unsere Trainer ebenfalls die Faszination an der Sportart Tischtennis. Es wird jedoch unter Anleitung zielgerichtet trainiert und an der Verbesserung der Spieltechnik gearbeitet. Zudem werden unsere Sportler auf Wettkämpfe vorbereitet.

Zum Spielbetrieb:

Die erste Jugendmannschaft mußte zur neuen Saison aus der Bezirksliga wegen der Altersgrenze und der Auslandsaufenthalte der Jugendlichen abgemeldet werden. Aus der verbliebenen 2. Jugend, die aufgestiegen war, wurde jetzt die 1. Jugendmannschaft und sie spürten somit die starke Konkurrenz. Jetzt wurden auch Spiele knapp verloren und die persönliche Punktwertung ging nach unten. Trotzdem halten sie sich momentan auf Rang 4.

Eine neue Schülermannschaft wurde gegründet und die blieb in der Hinrunde ungeschlagen. Doch jetzt läuft es nicht mehr so, weil die Gegner sich auf die Spielweise eingestellt haben. Beide Schülermannschaften hatten sehr schnell Erfolge. Dadurch war es im Trainingsprozess sehr schwer, weiter an den Grundtechniken zu arbeiten und eine breitere Basis zu bekommen. Doch der Einsatz und die Disziplin der Schüler ist lobenswert. Ebenso ist die Unterstützung durch die Eltern gegeben. Sollte die junge Schülermannschaft den Aufstieg schaffen, dann spielen in der nächsten Saison beide Mannschaften in der 2. Kreisliga. Dann müssen weitere Nachwuchsspieler gefördert werden.

Auch bei den Erwachsenen geht es in der Punktwertung rauf und runter. Man kennt ja seine Gegner schon seit Jahren. Mit der 1. Herrenmannschaft wurde eine starke Hinrunde gespielt, während die 2. Herren zur Rückrunde erst richtig Gas gibt. Die Ausgeglichenheit in beiden Mannschaften ist enorm und jeder ist zu ersetzen. Doch nach dem Abgang von einigen Spitzenspielern fehlt uns jetzt ein Führungsspieler, ein Garant. Die 3. Herrenmannschaft hat manchmal Personalprobleme, da es doch nicht so einfach ist, nach dem Beruf noch Zeit für den Sport zu haben. Doch sie festigen ihr Niveau und es geht aufwärts. Bei allen Spielern ist die Trainingsbeteiligung vorbildlich und manchmal würden auch noch zwei TT-Platten mehr benötigt. Saisonhöhepunkt war für die 1. Mannschaft der Kreispokal. Leider wurde das Finale 5:4 verloren. Traditionell wurden die Turniere in Hausham (mit 9 Spielern), Dachau und das Apfelbeck-Turnier in Milbertshofen besucht und Erfahrungen gesammelt.

Gemeinsame Verantwortung zeigt sich nicht nur bei Punktspielen und Feiern, auch Fahrdienste und Übungsleitervertretungen wurden selbstverständlich übernommen. Dafür sage ich allen Danke. Bei der Vereinsmeisterschaft schauten wieder einige ehemalige Spieler mit ihren Familien vorbei. Jahrelang haben sie den TT-Tisch als soziale Plattform genutzt, auf der die Kontakte über's Netz gesprungen sind. Jetzt kamen sie zum Feiern. Vereinsmeister wurde Michael Paulus, der sich in 5 Sätzen knapp gegen Kai Stock durchsetzen konnte. In der Freizeitgruppe nehmen die Herren Walter Westermeier mit 88 Jahren und Gerhard Braun mit 85 Jahren die Parole **“Long-Life-Sport“** sehr ernst. Sie sind unsere ältesten Sportler im Verein und treten nicht nur im Doppel an die Platte. Die Symbiose aus Sport und Gemeinschaft wird hier gelebt. Die jüngeren Freizeitportler gönnten sich ebenfalls ein paar gemeinsame Tage im Trainingslager in Inzell.



Trampolin

Ansprechpartner: Sabine Schratzenstaller (089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Ende des Jahres 2015 haben einige unserer alten Hasen das Training leider verlassen müssen, wegen Studium, Beruf, Auslandsjahr... dafür sind ein paar junge, neue Talente hinzugekommen. Auch unsere Trainerin Gundula Neumann hat sich vorerst zurückgezogen und Sabine Schratzenstaller trainiert die Kinder derzeit alleine und ist deshalb auch auf die Hilfe der Eltern angewiesen um den Ab- und Aufbau des schweren Gerätes zu bewerkstelligen.

Hier einige Eindrücke unserer Trampolinkinder:

Dieses Jahr war mal wieder sehr schön. Das Trampolinspringen war eine schöne Ablenkung vom stressigen Schulalltag. (Bene 10 J.)

Ich habe dieses Jahr zum Springen angefangen und mag es, weil ich mich frei wie ein Vogel fühle. (Lea 8 J.)

Ich bin dabei, seitdem ich 7 Jahre alt bin, mir gefällt es coole Sprünge zu lernen. (Laura 10 J.)

Das Gefühl in der Luft zu „schweben“ ist super! (Sandy 12J.)

Dienstag: 17.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 – 19.30 Uhr

Ort: Helmi-Mühlbauer-Halle

MOMENTE

by sauter

WELTWEIT
SCHNELLSTER
AUTOFOKUS



Mit dem schnellsten Autofokus verpasst man garantiert keinen (Fussball)-Moment mehr.

SONY

ILCE ALPHA 6300 +16-50/3,5-5,6 PZ

24,2 Megapixel | ISO: 100 – 51.200
Bis zu 11 Bilder / Sek. | Gewicht: 361 g

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER RUND
UMS THEMA FOTO, VIDEO & ZUBEHÖR.

sauter ●●●

Foto Video Media – KOMMEN. SEHEN. ERLEBEN.

SONNENSTRASSE 26 | 80331 MÜNCHEN | TEL.: 089 551504-0
www.foto-video-sauter.de | Foto-Video Sauter GmbH & Co. KG



Triathlon

Ansprechpartner: Dr. Eisele, Martin (089) 69989845 martin.eisele@tsv-gruenwald.de



Tegernsee Triathlon - Radstrecke



Erding Triathlon - vereint im Ziel

Die Mitglieder unserer Abteilung sind begeisterte Ausdauer-sportler mit dem Hauptfokus auf Triathlon. Aber auch an sonstigen Events wie Marathons, Trial-Läufe, Rad-Touristik-fahrten, See-Schwimmen, Langlauf-Events, etc. nehmen wir gerne teil.

Unsere gemeinsamen regelmäßigen Trainingszeiten sind:
Schwimmtraining in der Schwimmhalle im Freizeitpark

Dienstag 20:00 - 21:00

Donnerstag 19:00 - 20:00

Schwimmtrainings-Leitung: Sebastian Lang

Lauftraining auf der Laufbahn vom Sportplatz Gymnasium Grünwald

Freitag 18:00 - 19:00

Radtraining oder längere Laufeinheiten geschehen am Wochenende auf Zuruf.

Altersgruppe:

- Erwachsene (meist mitten in Beruf und Familie, d.h. wir haben also alle die Herausforderung Familie, Beruf und Hobby unter einen Hut zu bringen).
- Jugendliche (ab 14) sind herzlich willkommen. Wir sind dabei, eine Jugendgruppe zu starten. Bei Ihnen geht es natürlich neben der Ausdauer primär um den Spaß beim Triathlon mit Schwimmen, Laufen und der Optimierung der Wechselzeiten.

Wir freuen uns sehr, mit Sebastian Lang einen sehr engagierten und zuverlässigen Trainer gefunden zu haben. Zusätzlich absolvierte Gaby Geipel erfolgreich Ihren Übungsleiterlehrgang und steht uns zur weiteren Unterstützung bereit.

Begonnen haben wir das Jahr mit der Teilnahme an der Ausbildung zum silbernen Rettungsschwimm Abzeichen. Insgesamt 7 Triathleten konnten das Abzeichen (wieder) erwerben.

Bei den Events hatten wir auch in 2015 in Summe wieder mehr als 100 Starts bei Triathlon-, Lauf-, Rad- und Langstreckenschwimm-Veranstaltungen.

Als Highlights der letztjährigen Triathlon Saison bleiben sicher Veranstaltungen wie der Stadtriathlon-Erding, die gemeinsamen Lauf-Events und die vielen Stockerlplätze in Erinnerung.

Zum Erdinger Stadtriathlon waren wir mit insgesamt 23 TSV-Athleten (19 Erwachsenen und einem Jugendlichen aus der Triathlon-Gruppe verstärkt durch 3 Kids von der Schwimmabteilung) über die verschiedensten Distanzen am Start. Das gemeinsame Abstimmen auf einen Wettkampf als Vereinsevent hat sich wieder bewährt und als große Truppe macht es doppelt Spaß. Bei schönstem Sonnenschein traf man sich im Zielbereich traditionell zum alkoholfreien Bier des lokalen Sponsors.

Erwähnenswert sind auch wieder unsere Langdistanzler und Ironman-Teilnehmer. Zum legendären Roth-Event waren 5 TSVler am Start. Weitere Starts gab es bei den Ironmans in Frankfurt und Barcelona.

Als Langstreckenschwimmen hat sich das Starnbergersee-Schwimmen mit über 6 Teilnehmern etabliert; zusätzlich konnten wir nun auch ein Bosphorus Durchquerung vermelden.

Als weitere feste Größe hat sich mit 7 Startern der Tegernsee-Lauf etabliert. Die Halb-Marathon-Distanz um den Tegernsee ist nicht nur landschaftlich wunderschön. Die

Veranstaltung ist mit einem Termin Mitte September und mit ihrer sehr guten Organisation äußerst beliebt und bedarf immer frühzeitiger Anmeldung

Teilnehmen und „finishen“ ist alles, trotzdem freut man sich aber über gute Platzierungen um so mehr und so sind wir auf unseren insgesamt 10 erste Plätze, 2 zweite Plätze und 3 dritte Plätze in den Altersklassenplatzierungen auch recht stolz.

Als neues Highlight hat sich das gemeinsame Freiwasser Trainingsschwimmen gezeigt, dass wir in diesem Frühjahr/Sommer verstärkt durchführen wollen.

Die Pläne für die Saison 2016 sind schon wieder geschmiedet. Als Vereinsevent ist dieses Jahr der Triathlon am Tegernsee geplant.

Hoffnung besteht im Aufbau einer Jugendgruppe (ab 14J, Kraulschwimmkenntnisse unbedingt notwendig) – Interessenten sind gerne willkommen.

In diesem Sinne auf ein gesundes und erfolgreiches 2016 !

Martin Eisele



Triathlon Gruppe mit Trainer Sebastian nach einer Trainingseinheit



Turnen (Eltern-Kind)

Ansprechpartner: Schratzenstaller, Sabine
Kohlenz, Evi

(089) 6414270 info@tsv-gruenwald.de



Eltern Kind Turnen

Auch 2015 durften wir viele neue Familien in der Eltern-Kind-Stunde und somit im TSV Grünwald begrüßen. Alle vier Gruppen sind sehr gut besucht, auch Donnerstag früh haben sich wieder mehr kleine Turner und Turnerinnen eingefunden. Hier können sich unsere Minis nach Herzenslust beim Schaukeln an den Ringen, beim Hüpfen auf dem Trampolin, Klettern oder auf der Langbank austoben, spielerisch ihre Koordination verbessern und ihre Muskulatur kräftigen. Für die Lehrerinnen Sabine und Evi ist es immer wieder spannend zu beobachten wie unterschiedlich die Kinder sind und jedes in seinem eigenen Tempo dazu lernt. Ab 4 Jahren dürfen sie dann in die nächste Turngruppe und dort sich ohne Mama oder Papa beweisen.

Mo. 15.30 – 16.30 Uhr

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr

Do. 10.00 – 11.00 Uhr

Do. 15.30 – 16.30 Uhr

DFH = Dreifachhalle (Helmi-Mühlbauer-Halle)

Turnen (Leistungsturnen Buben)

Ansprechpartner: Wagner, Mario (089) 913577 info@tsv-gruenwald.de



Das leistungsorientierte Bubenturnen (für die Jahrgänge 2003 bis 2006)

Die Gruppe der männlichen Turner konnte in diesem Jahr wieder wachsen. Wir turnen an den sechs olympischen Geräten Boden, Pferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck und nehmen auch immer wieder an Wettkämpfen teil. Die meisten der Buben turnen schon einige Jahre und konnten daher auf den Wettkämpfen auch schon ansprechende Ergebnisse erzielen. Die Turner trainieren in familiärer Atmosphäre unter der Leitung von Mario Wagner und Jonas Kleinhäny. Vielen Dank auch an Alexandra Stöckel, die seit einigen Monaten regelmäßig bei der Turnstunde als Trainer aushilft. Wenn sich weitere Co-Trainer fänden, die auch regelmäßig an den Turnstunden teilnehmen können, könnte man die weitere Turnstunde am Dienstag wieder durchführen. Ernsthafte Wettkampfturnen sollte eigentlich schon zweimal wöchentlich stattfinden.

**Freitags 16.00 - 18 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Dreifachhalle (erstes Drittel)**

Das Bubenturnen (für die Jahrgänge 2007 bis 2009)

Diese breitensportlich angelegte Turnstunde soll ein Angebot für Buben ab ca. 6 Jahren sein, die sich für das Turnen an den Geräten eignen und interessieren. Seit einigen Jahren nunmehr ist diese Stunde inzwischen fest etabliert. Dabei sollen neben spielerischen Aktivitäten vor allem die Grundlagen zum Turnen an den Großgeräten gelegt werden. Es hat sich ein fester Kern gebildet, neue Turner werden aber problemlos integriert. Langfristig sollen die jungen Turner auch eines Tages an das Wettkampfturnen herangeführt werden, einzelne der Buben turnen auch noch mit den Großen aus der Freitagsstunde zusammen. Die Turnstunden werden von Mario Wagner geleitet, vielen Dank auch an die Unterstützung von Co-Trainerin Grit Waldenburger!

**Mittwochs 16.30-18.00 Uhr
in der Helmi-Mühlbauer-Dreifachhalle (erstes Drittel)**





Turnen (Leistungsturnen Mädchen)

Ansprechpartner: Manfred Wiemann (089) 913577 manfred.wiemann@tsv-gruenwald.de



In der **Turnabteilung** des TSV Grünwald sind diejenigen Turnerinnen, die mindestens zweimal die Woche Gerätturnen trainieren und Wettkämpfen bestreiten wollen, beim Leistungsturnen der Trainer **Charly (Manfred) Wiemann, Manuela Marschner, Ingrid Reichling** und **Ingrid Liebelt** sowie zahlreichen Helferinnen genau richtig.

Mo. 15.30 – 16.30 Uhr
Kinderturnen 4 – 7 Jahre (DFH)

Di. 16.00 – 18.00 Uhr
Leistungsturnen Mädchen 5 – 14 Jahre (DFH)

Di. 14.30 – 17.00 Uhr
Leistungsturnen Mädchen 6 – 9 Jahre (LLZ)

Di. 16.30 – 19.00 Uhr
Leistungsturnen Mädchen 9 – 14 Jahre (LLZ)

Do. 17.00 – 19.30 Uhr
Leistungsturnen Mädchen 5 – 14 Jahre (DFH)

DFH = Dreifachhalle (Helmi-Mühlbauer-Halle),
Dr.-Max-Str. 20, 82031 Grü.

LLZ = BTV-Landesleistungszentrum,
Högelwörther Str. 221, 81379 Mü.



Gerätturnen – Leistungsturnen Mädchen

Zum Einstieg in die Wettkampfsaison veranstalteten wir zum zweiten Mal eine Vereinsmeisterschaft des TSV Grünwald sowie den anschließenden Freundschaftswettkampf in Egming. Damit waren die Mädels fit für die Einzel- und Mannschaftswettkämpfe des Turngau München, das Gau-kinderturnfest sowie den Bayern-Pokal 2015. Einer der Höhepunkte des diesjährigen Turnjahres war außerdem das Bayerische Landesturnfest, das dieses Jahr in Burghausen stattfand und bei dem Charly Platz 2 erturnt hat. Wir gratulieren ihm und allen Turnerinnen zu den tollen Leistungen bei den Wettkämpfen und Euer Durchhaltevermögen im regelmäßigen Training. Belohnt wird das nicht nur durch gute Platzierungen bei den Wettkämpfen, sondern auch mit viel Spaß in Inzell, beim Sommerfest und der Weihnachtsfeier in Grünwald!

2. Vereinsmeisterschaft des TSV Grünwald

Die Turnerinnen des TSV Grünwald starteten auch dieses Jahr wieder in die Wettkampfsaison 2015 mit der 2. Vereinsmeisterschaft am 14.03.2015 in der heimischen Helmi-Mühlbauer-Halle. Bei diesem Einzelwettkampf konnten alle Leistungsturnerinnen von der F- bis zur C-Jugend (Jahrgang 2009 bis 2002) starten und testen, ob sie startklar für die diesjährige Wettkampfsaison sind oder was es noch zu verbessern gilt. Fast alle konnten Ihre Gesamtpunktzahl gegenüber dem Vorjahr verbessern und **Julia Reichling** verteidigte sogar ihren Titel als letztjährige Vereinsmeisterin erfolgreich.

31. Bayer. Landesturnfest in Burghausen

In der Zeit vom 3. bis 7. Juni 2015 fand dieses Jahr wieder einmal das Bayerische Landesturnfest, dieses Mal in Burghausen statt. Dabei - startete neben den Turnerinnen Yvonne und Emely Grimberg sowie **Julia Reichling** – auch Charly Wiemann und erzielte mit grandiosen 33.70 Punkten Rang 2!

Bayern-Pokal 2015

Den Höhepunkt des Wettkampfjahres bildete – wie jedes Jahr - auch heuer wieder der „Bayern-Pokal 2015“, der dieses Jahr erstmalig zunächst im Rahmen einer Vorrunde am 11./12. Juli 2015 und anschließend am 25./26. Oktober 2015 im Finale beim TSV Unterföhring ausgetragen wurde. Beim Finale dieses Mannschaftswettkampfs des BTV/ Turngau München verpasste die **C-Jugend-Mannschaft** (bestehend aus Jil Butz, Julia Reichling, Tanja Barth, Alessandra Stefkina, Lucy Leicher, Pauline Hellinger) trotz einer deutlichen Steigerung der Gesamtpunktzahl gegenüber dem Vorjahr knapp das Treppchen und landete auf **Platz 4** (mit 233,95 Punkten). Die **D-Jugend-Mannschaft** (bestehend aus AnnKathrin Hofmann, Anna-Lena Seibert, Felicitas Stieda, Isabella Bertsch, Celina Unruh und Arlène Weiler) erreicht **Rang 13** (mit 215,95 Punkten). Herzlichen Glückwunsch diesen beiden Mannschaften, die sich damit bereits für das im Jahre 2016 eingeführte neue Liga-System qualifiziert haben.

Trainingslager im BLSV Sportcamp Inzell

Das Schuljahr haben wir auch in diesem Jahr wieder in den Sommerferien mit vielen schönen Erlebnissen, guten Trainingserfolgen und jeder Menge Spaß im **Trainingslager im BLSV Sportcamp Inzell (8. – 15. August 2015)** beendet. Neben den täglichen Trainingseinheiten genossen wir die Ferienzeit im Schwimmbad, beim Tennis, Beachvolleyball, Rhönradfahren, Highball und AirTramp sowie abends in der Disco und beim „Sternschnuppen-Gucken“. Das „Spiel ohne Grenzen“ haben wir dieses Jahr sogar gewonnen. Klar, dass wir gleich wieder für 2016 reserviert haben !

Wir freuen uns auf eine schönes gemeinsames und erfolgreiches Turnjahr 2016 !!

Eure
Ingrid Reichling

für die gesamte Turnabteilung des
TSV GRÜN WALD





Volleyball

Ansprechpartner: Braun, Uwe (089) 6412487 uwe.braun@tsv-gruenwald.de



Das letzte Jahr wurde von dem plötzlichen und unerwarteten Tod unseres vor 4 Jahren ausgeschiedenen Abteilungsleiters Lothar Mühlberger überschattet.

Im November war er noch bei der Ehrung des TSV Grünwald beim Bayerischen Volleyballverband zugegen. Er nahm die Glückwünsche für die durchgängige Mitgliedschaft der Volleyballabteilung seit Gründung des Bayerischen Volleyballverbandes entgegen. Doch Ende Dezember verstarb Lothar während eines Krankenhausaufenthaltes. Wir trauern alle um ihn, denn er war seit Anbeginn die große Stütze der Abteilung. Seine Hilfsbereitschaft, sein Engagement und seine gute Laune wird uns fehlen.



Im vergangenen Jahr gab es einige nennenswerte Veränderungen.

Erfreulicherweise kann die Volleyballabteilung wieder mit einer neu gegründeten Mannschaft aufwarten. Im hinteren Drittel der Helmi-Mühlbauer-Halle trainiert nun jeden Donnerstag eine gemischte Gruppe Jugendlicher und Erwachsener (zwischen 16 und 30 Jahren). Die Gruppe wird von Andreas Banzerus geleitet. Im Moment überwiegt noch der Hobbycharakter der Mannschaft, aber im Laufe der Zeit ist nicht auszuschließen, dass eine zweite Mixed - Wettkampfmannschaft im Freizeitbereich angemeldet wird. Alle die hier vielleicht mitmachen wollen, können sich bei **Andreas** unter der **Tel. 01726370607**, oder beim Abteilungsleiter melden.

Auch das mittlere Hallendrittel ist nun wieder gut gefüllt. Wir sind sehr froh darüber, dass sich eine gemischte Hobbygruppe zusammengefunden hat und mit viel Spaß zur Sache geht. Die Mitglieder dieser Gruppe kennen sich zumeist schon recht lange, denn vor dem Hallenengagement spielten sie schon regelmäßig im Sand miteinander. Dementsprechend ist das Niveau recht beachtlich. Die Gruppe wird von Andrea Präuner geleitet. Leider ist nicht auszuschließen, dass die Gruppe ab und zu in den Sand wechselt, oder in den Sommermonaten sogar verstärkt dort spielt. In diesen Fällen wird das mittlere Drittel wieder leer sein.

Im vorderen Drittel trainiert seit Urzeiten die Mixed-Mannschaft. Das letzte Jahr endete außerordentlich erfreulich mit dem Aufstieg in die höchste Spielklasse (Kreisoberliga, Oberbayern Ost). Nach den unruhigen Jahren von Abstieg, Wiederaufstieg, erneutem Abstieg, erneutem Aufstieg usw. soll in diesem Jahr die Klasse endlich einmal gehalten werden. Die bisherige Spielzeit jedenfalls gibt Anlass zur Hoffnung, dass die Mannschaft nicht wieder absteigen muss. Mit 14 Punkten und 14 zu 19 Sätzen steht sie momentan auf dem 6ten Tabellenplatz und ist von den Abstiegsplätzen ein gutes Stück entfernt. Die guten Leistungen der Hinrunde sind auch auf zwei Neuzugänge zurückzuführen. Die beiden große-

wachsenen Männer haben in der Vergangenheit schon hochklassig Volleyball gespielt und verstärken die etwas in die Jahre gekommene Rumpfruppe erheblich.

Ganz besonders und zu guter Letzt möchte ich unsere nimmermüde **Frauengruppe** erwähnen, die von Frau Susanne Haaß geleitet wird und **jeden Montag von 9:00 bis 11:00 Uhr** zusammen kommt.





Yoga

Ansprechpartner: Gregori, Andrea (089) 6414270 andrea.gregori@tsv-gruenwald.de



Im Yoga bringen wir Körper und Geist in Einklang. Wir steigern nicht nur die körperlich, sondern auch die psychische Fitness. Yoga hat eine beruhigende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress und Anspannung entgegenwirken.

Bei den Übungseinheiten werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Yoga ist besonders auch für Ausdauersportler geeignet, da die entsprechenden Muskelpartien gedehnt und gestärkt werden. Selbstverständlich bringt es auch für diejenigen etwas, die sich neben der Anstrengung auch Entspannen und sich etwas Gutes tun wollen.

Die Stunde ist für alle Altersgruppen geeignet.

Es geht darum sich gut zu fühlen. Je länger man übt, desto besser geht es einem körperlich, geistig und seelisch. Ziel ist eine verbesserte Vitalität mit innerer Ausgeglichenheit.



Wir beginnen den Kurs mit einer Meditation und Atemübung um im Yoga anzukommen und vom Alltag abzuschalten. Danach wärmen wir unseren Körper mit einem dynamischen Sonnengruß auf. Je nach Fokus konzentrieren wir uns im Anschluss auf kraftvolle Vor- bzw. Rückbeugen oder Umkehrhaltungen. Am Ende runden wir die Stunde mit Shavasana – der Tiefenentspannung – ab. Das ganze wird durch klangvolle Yoga Beats musikalisch begleitet.

Die Yogastunde wird von Andrea Gregori im Vinyasa-Stil durchgeführt. Sie absolvierte die zertifizierte Yogaausbildung in Nasik (Indien). Durch Reisen nach Indien und die Teilnahme an verschiedenen Workshops renommierter Yogalehrer vertieft sie regelmäßig ihre Yogapraxis. Sie sieht ihre Aufgabe darin, ihr erlerntes Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben und ihren Schülern zu helfen sich körperlich und geistig fitter zu fühlen.

Mittwoch: 20.15 - 21.30 Uhr
Ballettsaal Grundschule







**In Gedenken an all unsere verstorbenen
Mitglieder.**



88
TREFFER

Anfänger- training

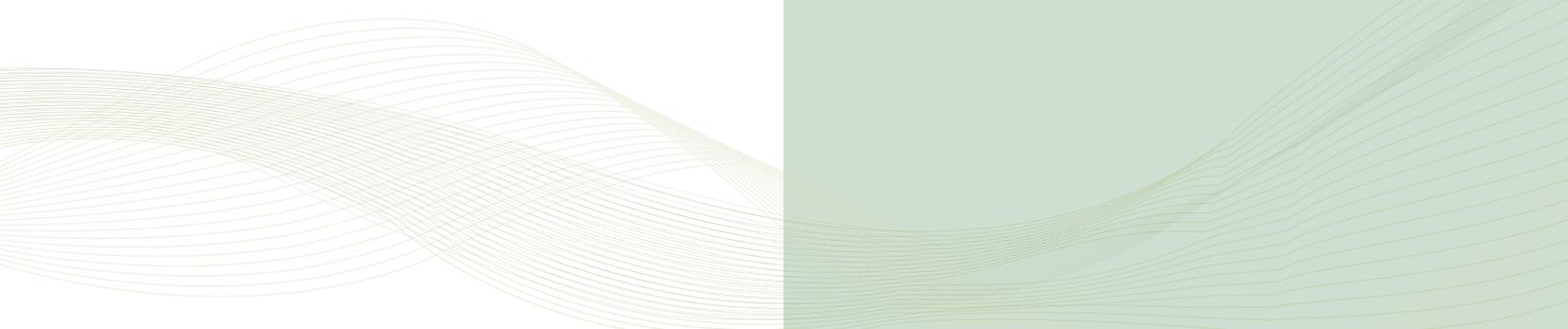
Freitag
15:30

Jeden



W





Impressum

Zeitschrift des Turn- und Sportvereins Grünwald e.V.,
Ausgabe **74 | 2015**

Redaktion: Dr. Christine Paeschke, Nikolai Dlugi

Grafikdesign: info@designbuerobitterlich.com
Designbüro Bitterlich | Tel.: (089) 72496751

Druck: Isar-Druck Grünwald GmbH,
Rathausstr. 10, 82031 Grünwald,
Ansprechpartnerin: Frau Lauer
Tel.: (089) 641 51 76

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.tsv-gruenwald.de

TSV Grünwald.e.V.
Geschäftsstelle
Dr.-Max-Str. 20 (Eingang Ecke Keltenstr.)
82031 Grünwald
Telefon: 089/6414270
info@tsv-gruenwald.de